Часопіс жанчын Беларусі

АЛЕСЯ

ISSN 0131-8055

№ 5 2016



Светлана Агарвал:

«Индийская культура *удивительна*»

АСОБА ▪ ПОСПЕХ ▪ ЗДАРОЎЕ ▪ ПСІХАЛОГІЯ ▪ СЯМ'Я ▪ ДЗЕЦІ ▪ ДОМ

«Алеся» приглашает



2 июня
начало 20:00

PRIME HALL

ИВАНУШКИ INTERNATIONAL “20 ЛЕТ”



Как избавиться от опостылевшей жены? Герой решает эту проблему оригинально, инсценируя собственную гибель. Всё получается замечательно: он свободен и через какое-то время находит новую любовь, а бывшая супруга получает солидную страховку и успокаивается в объятьях друга семьи. Когда брак опять даёт трещину, готовый рецепт есть, и проблема решается по тому же сценарию… Что ж, раз всё так просто, почему бы не провернуть это дельце еще раз, когда настало время «сменить декорации»? Но все тайное становится явным, и в жизни героя настаёт чёрный день: по очереди в его доме появляются все участники этой давней истории. Вот тут-то и начинается самое интересное и смешное…

За сорок лет творческого пути Александр Серов записал более 20 альбомов, создавал музыку сам и сотрудничал как исполнитель с Игорем Крутым, Игорем Николаевым и другими композиторами. Он собирал аншлаги в сотнях залов и выступал в тандеме с ведущими звездами российской эстрады.

31 мая Александр Серов представит зрителям новые композиции и уже давно знакомые и полюбившиеся хиты.

Александр Серов



31 мая
19:00

Дворец Республики

Алеся
5/2016
РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА

ШТОМЕСЯЧНЫ ГРАМАДСКА-ПАЛІТЫЧНЫ І ЛІТАРАТУРНА-МАСТАЦКІ ЧАСОПІС (ДЛЯ ЖАНЧЫН)
ВЫДАЕЦЦА З ЛІСТАПАДА 1924 г.
МАТЭРЫЯЛЫ ДРУКУЮЦЦА НА БЕЛАРУСКАЙ І РУСКАЙ МОВАХ
ВЫХОДЗІЦЬ АДЗІН РАЗ НА МЕСЯЦ

ЗАСНАВАЛЬНІКІ:
Міністэрства інфармацыі Рэспублікі Беларусь,
Грамадскае аб'яднанне "Беларускі саюз жанчын".

Адрас рэдакцыі
Юрыдычны адрас: вул. Б. Хмяльніцкага, 10а, 220013, г. Мінск, Рэспубліка Беларусь.
Тэл./факс: 8 (017) 287-19-19
Паштовы адрас: вул. Б. Хмяльніцкага, 10а, 220013, г. Мінск, Рэспубліка Беларусь.
e-mail: alesya@zviazda.by
www.alesyamag.by
Тэл.: 8 (017) 287-16-29, 287-17-59, 287-17-35

Падпісныя індэксы:
індывідуальны – 74995
ведамасны – 749952

Пасведчанне аб дзяржаўнай рэгістрацыі сродку масавай інфармацыі № 1140 ад 28.10.2014, выдадзенае Міністэрствам інфармацыі Рэспублікі Беларусь.

ВЫДАВЕЦ:
Рэдакцыйна-выдавецкая ўстанова "Выдавецкі дом "Звязда"

Мастацкі рэдактар, камп'ютарная вёрстка Т. А. МАЛЬКО

Стыльрэдактар
В. М. СУГОЙДЗЬ-ЗУБОВІЧ

Падпісана да друку 02.05.2016 г.
Фармат 60х84$^1/_8$.
Гарнітура "Georgia".
Афсетны друк.
Ум. друк. арк. 7,44.
Ул.-выд. арк. 10,14.
Тыраж 2353 экз. Зак. №

Кошт нумара ў розніцу 16 700 руб.

Аўтары апублікаваных матэрыялаў нясуць адказнасць за падбор і дакладнасць фактаў.
Матэрыялы, пазначаныя гэтым значком ®, носяць рэкламны характар.
Адказнасць за змест рэкламы нясуць рэкламадаўцы.

Рэспубліканскае ўнітарнае прадпрыемства "БудМедыяПраект",
ЛП № 02330/71 ад 23.01.2014 г.
вул. В. Харужай, 13/61, 220123, г. Мінск, Рэспубліка Беларусь.

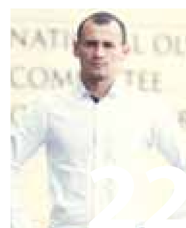
ЧЫТАЙЦЕ

















У небе – «начныя вядзьмаркі»

У Беларускім дзяржаўным музеі гісторыі Вялікай Айчыннай вайны сярод рэдкіх і цэнных экспанатаў значыцца франтавая сукенка лётчыцы, Героя Савецкага Саюза Ірыны Себравай. Гвардыі старшы лейтэнант насіла яе не толькі падчас вайны, але і апранала на святочныя парады ўжо ў мірны час. Жаночым подзвігам у музеі — асаблівая ўвага.



Даведка

Себрава Ірына Фёдараўна, лётчыца. У 1938 г. скончыла маскоўскі аэраклуб, у 1940 г. – Херсонскую ваенную авіяцыйную школу пілотаў. Была лётчыкам-інструктарам, з кастрычніка 1941 г. прынята на службу ў рады Чырвонай Арміі. У маі 1942 г. накіравана непасрэдна ў дзеючыя ваенныя фарміраванні на перадавую лінію фронта. У кастрычніку 1944 г. прызначана камандзірам звяна 46-га гвардзейскага начнога бамбардзіровачнага авіяпалка.

Гвардыі старшы лейтэнант І. Ф. Себрава здзейсніла 1004 баявыя вылеты, з іх баявых начных – 825.Вызначылася ў баях за Беларусь: пры прарыве абароны ворага на рацэ Проня, пры вызваленні Магілёва, Мінска, Гродна.

У лютым 1945 г. за мужнасць і вайсковую доблесць, праяўленыя ў баях з ворагам, удастоена звання Героя Савецкага Саюза. Узнагароджана ардэнамі: Леніна, Чырвонага Сцяга (тройчы), Айчыннай вайны 1-й і 2-й ступеняў, Чырвонай Зоркі, а таксама шматлікімі медалямі.

Больш за 800 тысяч жанчын у гады вайны служылі ў розных родах войск Савецкай Арміі. Усім добра вядомыя подзвігі санінструктараў, якія аказвалі першую дапамогу проста на полі боя, пад кулямі выносілі на сабе параненых, суткамі працавалі ў бліндажах-аперацыйных. Жанчыны былі сувязісткамі, снайперамі, лётчыцамі, танкістамі, будавалі пераправы і падрывалі цягнікі, самааддана працавалі ў тыле, былі смелымі партызанкамі і падпольшчыцамі. Кожная з іх на сваім месцы ўнесла ўклад у агульную справу Вялікай Перамогі.

Масква, снежань 1941 года.На досвітку па пустых вуліцах да Казанскага вакзала ідзе калона дзяўчат. На іх – салдацкая форма. У кожнай заплечнік, кацялок, які бразгоча ў такт крокам, біклага на поясе. Тут і лётчыцы з аэраклубаў, і маскоўскія студэнткі, камсамолкі з заводаў і фабрык Масквы – тыя, хто ўжо знаёмы з авіяцыяй, і тыя, хто ніколі не бачыў блізка самалёта. Усе яны едуць вучыцца ваеннай лётнай справе.

Ірына Себрава, невысокая зграбная дзяўчына з карымі вачыма, прыйшла ў жаночую авіяцыю пасля аэраклуба. Дзяўчына лётала выдатна: упэўнена, спакойна, у любое надвор'е і пры любых умовах. Аднак у перыяд падрыхтоўкі да фронту і ў самым пачатку баявых вылетаў Іра перажыла дзве сур'ёзныя аварыі. На яе вачах насмерць разбіліся чатыры сяброўкі. Цудам засталіся ў жывых сама Себрава і яе штурман. Яна здолела перамагчы боль і страх і не паддалася пачуццю няўпэўненасці, якое можа запаўзці ў душу лётчыка ў падобных выпадках.

«Начныя вядзьмаркі» за гады Айчыннай вайны здзейснілі больш за 23 тысячы баявых вылетаў



З успамінаў франтавой сяброўкі, лётчыцы, Героя Савецкага Саюза Наталлі Мэклін: «*Наш самалёт ствараўся не для ваенных дзеянняў. Драўляны біплан з дзвюма адкрытымі кабінамі, размешчанымі адна за адной, і здвоеным кіраваннем – для лётчыка і штурмана. (Да вайны на такіх машынах праходзілі навучанне маладыя пілоты.) Без радыёсувязі і бронекрэсла, якое абараняла б экіпаж ад куль. З маламагутным маторам, які мог развіваць максімальную хуткасць усяго 120 км у гадзіну. На самалёце не было бомбавага адсека, бомбы падвешваліся проста пад плоскасцю днішча. Не было прыцэлаў, мы стварылі іх самі і назвалі ППР (прасцей паранай рэпы). Колькасць бомбавага грузу змянялася ад 100 да 300 кг, у сярэднім бралі 150-200 кг. Але за ноч маленькі самалёт паспяваў зрабіць некалькі вылетаў, і сумарная бомбавая нагрузка была параўнальная з нагрузкай вялікага бамбардзіроўшчыка...*».

Каб не стаць вельмі даступнай мішэнню на павольных і непаваротлівых ПА-2, дзяўчаты-лётчыцы былі вымушаныя здзяйсняць свае баявыя вылеты толькі па начах. Але нават у такіх умовах яны прыносілі велізарныя страты фашыстам. Заўважыць біплан на радары было немагчыма. Акрамя таго, самалёт рухаўся практычна бясшумна, таму ўначы атрымлівалася заспець ворага знянацку. Спачатку немцы пагардліва называлі іх «рускай фанерай», аднак удалыя начныя налёты і вялікія страты прымусілі памяняць меркаванне. Неўзабаве начныя бамбардзіроўкі сталі наводзіць на ворага сапраўдны жах, а адважных савецкіх лётчыц немцы празвалі «начнымі вядзьмаркамі».

Практычна пасля кожнага баявога вылету тэхперсанал, які таксама складаўся з жанчын, латаў дзіркі ў корпусе фанернага самалёта, цяпер больш падобнага да друшляка. Дзяўчаты часта гінулі ад куль ворага ці згаралі жывымі ў небе. Лёгкі біплан фактычна можна было збіць адным стрэлам з вінтоўкі ці кулямёта.

Да жніўня 1943 года самаахвярныя савецкія лётчыцы не бралі з сабой парашутаў, паднімалі замест іх яшчэ 20 кг бомбаў. Перапынкі паміж вылетамі складалі 5-10 хвілін, улетку за ноч кожны экіпаж здзяйсняў па 6-8 вылетаў. Зімой ночы былі даўжэйшымі, колькасць вылетаў павялічвалася да 12-15. Пасля такіх баявых начэй стомленых, змораных дзяўчат іншы раз тэхнікі аэрадрома проста адносілі ў казармы на руках. У моцны начны мароз лётаць у адкрытых кабінах самалёта было сапраўды геройствам. Асколачныя бомбы важылі па 25 кг кожная і лічыліся лёгкімі. Значна цяжэй было мацаваць і скідваць бомбы вагой па 100 кг для ўдараў па наземных стратэгічных аб'ектах.

Баявыя будні для Ірыны Себравай пачаліся на Паўночным Каўказе: тут яна здзейсніла свае першыя 250 паспяховых начных вылетаў, за што была ўзнагароджана ордэнам Чырвонага Сцяга.

Ірыне Себравай, дзякуючы яе характару і высокім маральным якасцям, даверылі камандаванне адным з падраздзяленняў 46-га гвардзейскага начнога бамбардзіровачнага авіяцыйнага палка.

З успамінаў: «*Іра зрабіла ў нашым палку больш за ўсіх вылетаў – 1004, нават вымавіць такую лічбу страшна. Я думаю, што ва ўсім свеце не знайсці лётчыка з такой колькасцю баявых вылетаў. А была яна ціхай, сціплай і быццам бы няяркай дзяўчынай.*

Себрава лётала на самалёце пад нумарам 13. Аднойчы тэхнік эскадрыллі прапанавала:

– Слухай, Ірынка, а ці не змяніць табе нумар машыны? Зараз намалюем якую-небудзь круглую лічбу на хвасце. Усё ж такі 13 - чортаў тузін ...

– Ну, не-е, – лётчыца па-добраму ўсміхалася, – навошта, наша машына і так нас не падвядзе.

І не падвяла. Вылеты, вылеты, вылеты ... Кожную ноч. Ірына бамбіла «Блакітную лінію» на Кубані і пазіцыі праціўніка пад Наварасійскам, скідвала мяшкі з боепрыпасамі і прадуктамі нашым дэсантнікам падчас Керчанска-Эльцігенскай аперацыі. .

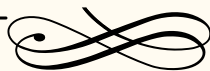
Але тэхніка не жыве вечна. Калі матор у самалёце №13 адпрацаваў свой рэсурс, экіпаж адправілі ў невялікі гарадок Хачмаз на поўначы Азербайджана, дзе размяшчаліся палявыя авіяцыйныя майстэрні. Для Іры Себравай гэты палёт аказаўся вельмі знамянальным: тут яна сустрэлася са сваім будучым мужам – тэхнікам-авіятарам Аляксандрам Хаменкам».

У 1948 годзе гвардыі старшы лейтэнант Ірына Себрава выйшла ў запас, доўгі час яна працавала ў Маскоўскім авіяцыйным інстытуце.

Хрысціна ХІЛЬКА

«Начныя вядзьмаркі» за гады Айчыннай вайны здзейснілі больш за 23 тысячы баявых вылетаў, скінуўшы на ворага каля 3 мільёнаў кілаграмаў бомбаў. Яны прымалі ўдзел у бітвах за Каўказ, за Крымскі і Таманскі паўвостравы, Кубань, Беларусь, Польшчу. Акрамя таго, пад покрывам ночы яны забяспечвалі боепрыпасамі і харчаваннем партызанаў і савецкі дэсант, што дзейнічаў у тыле нямецкіх войскаў.





Наталля Петрачкова:

«Імпэт і запал у жаночы рух павінна ўносіць моладзь»

Хрысціна ХІЛЬКО
Фота Сяргея НІКАНОВІЧА

Актыўныя і мэтанакіраваныя жанчыны — гэта ядро амаль кожнага працоўнага калектыва. "Беларусбанк" не выключэнне. Менавіта такія энтузіясткі 15 гадоў таму назад аб'ядналіся ў пярвічную арганізацыю БСЖ. Сёння ў "пярвічцы" больш за 10 тысяч супрацоўніц банкаўскіх структур. Пра гісторыю і дасягненні расказвае намеснік старшыні БСЖ "Беларусбанка" Наталля Петрачкова.

– Спачатку нас было ўсяго 80, няўрымслівых і руплівых ў сваім жаданні жыць цікава. Кожны год да нас далучаліся ўсё новыя каляжанкі, і гэта лічба расла. У 2006-м мы аб'ядналіся і стварылі адну вялікую арганізацыю, у якую увайшлі больш за 130 "пярвічак" з падраздзяленняў "Беларусбанка" па ўсёй краіне. Правялі жаночую канферэнцыю. Ганаровымі гасцямі былі Антаніна Морава, сустаршыня Беларускага саюза жанчын, настаяцель храма ў гонар Усіх Святых у Мінску протаіерэй Фёдар Поўны. Пасля канферэнцыі супрацоўніцы відавочна ажывіліся, актыўней сталі ўдзельнічаць у мерапрыемствах, уступаць у нашыя рады.

– Пярвічка БСЖ "Беларусбанка" стала адной з першых, дзе сталі плаціць узнёскі.

– І гэта стала прыкладам для сяброўак з другіх структур БСЖ. Бо, як часта бывае, ёсць цікавая ініцыятыва, слушная прапанова, але на яе рэалізацыю няма грошай. Апошнія тры гады мы адчувалі такое даволі востра, і гэта адбівалася на нашай дзейнасці. І тады на сходзе ў 2014 годзе вырашылі: узнёсак павінен быць абавязковым, 0,1 працэнта ад заробку. Гэта было прыкладна 10 тысяч рублёў у



месяц, сума не надта вялікая для кожнага. Але, калі сабраць узнёскі ўсе разам – гэта ўжо вялікія грошы! Цікавых мерапрыемстваў і карысных, патрэбных акцый стала нашмат больш.

– Напрыклад, якія былі вартыя падтрымкі?

– Найперш традыцыйная наша акцыя "З нованароджаным". Нараджэнне дзіцяці – адна з самых радасных падзей у кожнай сям'і. Мы ж падкрэсліваем, што дзеці нашых каляжанак – яны нашы, "беларусбанкаўскія"! Да 1 верасня рыхтуем мерапрыемства "Збярэм у школу заплечнік" – набываем школьныя прылады, вылучаем сродкі для супрацоўніц, дзеці якіх пойдуць "першы раз у першы клас".

Асаблівая ўвага надаецца аздараўленню нашых жанчын. Непасрэдна ў аддзяленнях банка праводзім лекцыі-сустрэчы з вядомымі спецыялістамі: кардыёлагамі, мамолагамі, хірургамі. Наш "анёл-ахоўнік" – урач-гінеколаг Святлана Шылава, якая частяком наведваецца да нас з гутаркамі. Штогод запрашаем супрацоўніц на поўнае медыцынскае абследаванне, і дзякуючы гэтаму неаднойчы складаныя захворванні "лавілі" на пачатку іх развіцця.

Падтрымліваем сем'і, што маюць дзяцей-інвалідаў і дзяцей з цяжкімі формамі захворванняў.

– З кім сябруе жансавет «Беларусбанка»?

– Звычайна мы супрацоўнічаем з Мінскім гарадскім аб'яднаннем БСЖ: праводзім тэматычныя выязныя пасяджэнні, наведваем дамы-інтэрнаты і г.д. Абавязкова будзем пашыраць наша супрацоўніцтва і развіваць сацыяльнае партнёрства і сярод банкаўскіх структур. У нас шмат грамадскіх арганізацый: прафсаюз, БРСМ, "Белая Русь". Таму праводзіць разам мерапрыемствы больш эфектыўна і вынікова.

– А ў конкурсе на лепшую "пярвічку" БСЖ удзельнічаць будзеце?

– Так! І не проста будзем удзельнічаць – мы гатовы здзіўляць нашых каляжанак па жаночаму руху сваімі напрацоўкамі. Усіх сакрэтаў раскрываць пакуль не буду, але скажу дакладна: мы рыхтуемся да конкурсу вельмі сур'ёзна і старанна!

– Наталля Іванаўна, вы 15 гадоў узначальвалі БСЖ "Беларусбанка", а на днях перадалі паўнамоцтвы. Чаму?

– Жаночы рух павінен развівацца: новыя падыходы, праекты, задумкі. Імпэт і запал у нашу справу павінна ўносіць моладзь, а мы ім будзем дапамагаць. Упэўнена, мая пераемніца Марына Лянчэўская справіцца з абавязкамі старшыні. Перад маладымі, мэтанакіраванымі і крэатыўнымі спецыялістамі сёння адчынены ўсе дзверы. У мяне ёсць вопыт і разуменне – я заўсёды падкажу і параю. Зараз будзем вылучаць новы актыў: справаздачна-выбарчая канферэнцыя пройдзе летам.

– У вас праца напружанная. Як адпачываеце?

– Вольныя дні з задавальненнем прысвячаю ўнукам, якіх вельмі люблю. Старэйшаму ўжо 15 гадоў, аднак размаўляем з ім на роўных, абмяркоўваем сур'ёзныя тэмы. Малодшаму пакуль 5 гадзікаў, з вялікім задавальненнем гадзінамі гуляю з ім.

З цёплых вясновых дзён пачынаецца ў нас сезон лецішчаў. Я не заўзятая агародніца, але некалькі радочкаў агуркоў ды клубніц высаджваю. Ну і ўвогуле, на свежым паветры заўсёды знойдзеш сабе занятак, які дапамагае пераключыцца з гарадскіх турбот.

А яшчэ – не была б я жанчынай! – найлепшы адпачынак для мяне – гэта мае сяброўкі. Мы разам ходзім па тэатрах і кінатэатрах, мастацкіх выстаўках, сустракаемся за гарбатай у кавярні. Таксама часта наведваемся ў царкву, гэта важна для нас: там адпачывае душа.

Важна

Нядаўна было аб'яўлена аб правядзенні Рэспубліканскага агляду-конкурсу пярвічных і раённых арганізацый ГА «БСЖ», прысвечанага 25-годдзю Беларускага саюза жанчын. Конкурс скіраваны на развіццё жаночага руху ў краіне, кансалідацыю намаганняў па павышэнню ролі жанчын ва ўсіх сферах жыцця, падтрымкі жаночых ініцыятыў.

Сярод «пярвічак» спаборніцтвы праходзяць у сакавіку-чэрвені; абласныя (Мінская гарадская) арганізацыі ГА «БСЖ» праводзяць конкурсныя мерапрыемствы з чэрвеня па жнівень і вызначаюць пераможцаў гэтага тура з разліку: 2 лепшыя арганізацыі сярод раённых і 3 лепшыя сярод пярвічных арганізацый ГА «БСЖ».

Для ўдзелу ў рэспубліканскім туры матэрыялы пераможцаў абласных аглядаў перадаюцца ў аргкамітэт да 1 верасня 2016 г. У кастрычніку будзе выдадзены інфармацыйны бюлетэнь, які абагульніць досвед працы пераможцаў.

Урачыстае ўзнагароджанне адбудзецца на справаздачна-выбарчай канферэнцыі ГА «БСЖ» у снежні 2016 года.



Рады встретить с хлебом-солью

Дед затылок зачесал,
бабку со двора позвал:
«Глянь, старуха,
сколько ж – ей! –
понаехало гостей...»
«И чего разволновался? –
Бабка смотрит: –
Испугался?
Ничего, мы всех пристроим!
Рады. Просим.
С хлебом-солью.»

Такой весёлый диалог можно «подслушать» у ворот агроусадьбы «Фальварак «У Рыся», ставшей своеобразным украшением и визитной карточкой деревни Коревичи, расположенной на границе Свислочского и Волковысского районов Гродненской области. Во дворе беседа непременно продолжится, только уже с самими хозяевами усадьбы – Яниной Тадеушевной и Ришардом Антоновичем Козюками. Они пригласят вас на экскурсию по своим владениям. Сегодня фольварк «У Рыся» — это большой туристический комплекс, состоящий из пяти тематических домиков, ландшафтного парка на шести гектарах у водной зоны, практически на берегу реки Россь. Примечательно, что всё, начиная от резьбы на стульях и заканчивая музейным домиком гончара, было создано усилиями одной семьи. По образованию и Янина, и Ришард – медики. Но несколько лет тому назад возникли проблемы с работой по специальности. А в родном селе, по случайному совпадению, остался без присмотра родительский

Ольга БУБЕНЧИК
Фото Григория ШИРЯЕВА
и из соцсетей

дом. И тогда Козюки решили заняться сельским туризмом.

Удивлять, восхищать, предугадывать желания гостей – кредо супругов Козюк. А идейным вдохновителем, автором самых, казалось бы, смелых и дерзких, но, как показывает жизнь, весьма перспективных и доходных проектов является Янина Тадеушевна. Её по праву можно назвать в числе первооткрывателей агроэкотуризма в регионе. За небольшой промежуток времени этой удивительной женщине удалось сделать многое. Её опыт служит путеводной звездой для тех, кто следует её примеру в деле возрождения белорусской глубинки.

В 2010 году Янина Тадеушевна, участвуя в проекте Евросоюза «Устойчивое развитие на местном уровне», представила свой проект по созданию этнографического подворья «Деревенька ремёсел» в поддержку сельского туризма, выиграла гранд на 8 тысяч долларов и стала развивать свое дело. На мой вопрос, откуда появилась такая идея, она, с гордостью листая семейный альбом, ответила:

– Ремесленничество – наша старинная семейная традиция. Все мужчины по линии мужа занимались гончарством и были когда-то известными в округе мастерами. У нас до сегодняшнего дня сохранились горшки, которые делал дед мужа. И даже его гончарный круг.



У этой удивительной, лёгкой на подъем женщины идеи сыплются как из рога изобилия. В 2011 году Я. Т. Козюк стала лауреатом конкурса «Женщина года», который проводит ОО «Белорусский союз женщин». Окрылённая успехом и полная воодушевления, она готовится с мужем к ещё одному важному событию в жизни агроусадьбы – открытию площадки для реабилитации детей с ограниченными возможностями. Эту идею поддержала Гродненская благотворительная организация «Милосердие». Выиграв грант в рам-



Детали

Ещё на пороге «дома знахарки» ощущаешь приятные ароматы разнотравья. Небольшие травяные веники развешаны вдоль стены. Янина Тедеушевна собирает растения, которые можно использовать для аромо- и фитотерапии. На полке расставлены яркие куколки, каждая из которых пахнет своими травами. Правильное название – куклы-кубышки, они помогают уснуть: их кладут на кровати рядом с подушкой в изголовье.



Яркая, эффектная, открытая, добрая, отзывчивая, целеустремлённая, оптимистка – все эти качества характеризуют Янину Тадеушевну, женщину–предпринимателя, жену и маму. В семье Козюков трое детей, которых родители безгранично любят, которым посвящают своё свободное время, на которых возлагают большие надежды.

— Цель нашей с мужем жизни — дети. Нам всегда хотелось воспитать их достойными людьми, а для этого важно своим примером и трудом показать им, что в жизни на самом деле является ценным, что приносит человеку счастье.





На кулинарном празднике «Мотальскія прысмакі» Янина Козюк и её банкух в конкурсе-презентации заняли 1-е место!

ках проекта ПРООН «Местное предпринимательство и экономическое развитие» с технической поддержкой в 15 тысяч долларов, приступили к осуществлению задуманного.

В 2015 году фольварк «У Рыся» становится победителем и обладателем Гран-при в республиканском конкурсе агроэкотуризма. В награду хозяйке вручили сертификат на сумму 17 миллионов 250 тысяч рублей, который пригодился для создания новых рабочих мест для молодых людей с ограниченными возможностями, а также сельский «Оскар» – петушка из цветного стекла. Немногим ранее в конкурсе местных инициатив в рамках проекта ЕС/ПРООН «Содействие развитию на местном уровне в Республике Беларусь» победил проект социально-благотворительного учреждения «Дорогою добра», учредителем которого также является Янина Тадеушевна. В общем, что ни задумка – то награда. Определенно, судьба благоволит тем, кто верит в успех, верит в себя.

Эксклюзив

Только в фольварке «У Рыся» можно сегодня попробовать старинное блюдо белорусов, поляков и литовцев – пирог на дереве «Банкух». Янина Тадеушевна отыскала рецепт этого уникального пирога, который в старину пекли родные невесты к свадьбе. Освоить процесс приготовления банкуха сможет далеко не каждый: для начала необходимо два часа прогревать русскую печь, затем в отдельных чанах вручную взбить по 60 белков и 60 желтков свежих яиц, добавить масло, муку и сметану. После чего тесто наматывают на вертел и запекают два часа. Пирог может стоять в доме в течение месяца и не черстветь. Аромат блюда разносится по всей округе.



Необычная школа отрылась недавно в Минске – школа устного счёта «Соробан» для детей от 4 до 11 лет. Уникальность её состоит в японской методике, которая, хоть и была разработана всего 25 лет назад, но основывается на древнем счётном инструменте абак, что был известен людям ещё в 3 тысячелетии до н.э. Соробан – это название японского абака. Сегодня уже в 56 странах оценили преимущества древнего счёта, и теперь эта методика дошла и до Беларуси.

Развиваем ребёнка по японской методике

Что же такого уникального предлагается нашим детям? Современным школьникам, как известно, все сложнее справиться с объёмной информацией по основной программе, плюс дополнительные образовательные и развивающие кружки, частые тесты и контрольные срезы. У детей остаётся мало времени на то, чтобы насладиться игрой, прогулками и простым общением со сверстниками и друзьями.

В японской методике инструментом рационального развития потенциала ребёнка являются специальные счёты – соробан. Тренировка состоит из комплекса упражнений на различные каналы восприятия информации:визуальные, аудиальные,тактильные, ментальные.

– Сегодня детям нужны не просто знания, не просто развивающие занятия или масса иностранных языков, – говорит руководитель проекта, педагог Елена Санько. – Сегодня для них более важно умение быстро и правильно принимать решения, чётко ориентироваться в современном быстро меняющемся мире. Другими словами, им нужно «уметь шевелить мозгами». Начинать с ребёнком учить языки с 1 года – это, конечно, хорошо. Читать с кубиками Зайцева – прекрасно. Развиваться с карточками Домана – великолепно! Каждая из этих методик даёт определённые навыки. Но как заставить мозг ребёнка раскрыть весь свой потенциал и при этом не нанести ему психологической или физиологической травмы? Ответ нашли японцы – методика устного счёта «Соробан»!

Первое, с чего мы начинаем, – это развитие правильного навыка работы со счётами, которое заключается в определённых действиях пальцев рук. Дети легко это осваивают.В подсчётах дети используют кончики пальцев, а, как известно, мелкая моторика напрямую влияет на центры развития речи и умственных способностей. Совершенствуется зрительная память, воображение, с их помощью дети визуализируют счёты. Больше информации вы найдёте на нашем сайте start.soroban.by



Соробан является отличной базой для любого другого обучения. И навыки, которые получают за два года тренировок по программе, остаются с человеком на всю жизнь.

Методика «Соробан» тренирует оба полушария мозга, поэтому ребёнок одновременно развивает как логику и аналитические способности, так и воображение, интуицию и творческий потенциал. На уроках дети занимаются с удовольствием, им интересен процесс учёбы: они играют, они соревнуются. Здесь и общение с ровесниками, и работа с гаджетами. Часть заданий даётся в специальной тетради, где нужно писать и рисовать, а часть – на компьютере в программе, которая разработана под методику и в игре тренирует навыки устного счёта.

Если отследить успехи учеников школы «Соробан», то становится понятно, что устный счёт – отличная, развивающая мозг тренировка. Взрослый человек, чтобы решить арифметическую задачу, вспоминает заученные в детстве числовые таблицы, использует традиционные способы вычислений, а ребёнку достаточно представить нужные числа на воображаемых счётах, и ответ готов.



Иоланта ВАШКЕВИЧ
Елизавета МЕЛИХОВА



Светлана Агарвал: «Если ты с людьми искренен – в ответ получишь вдвое больше!»

Ирина ВАБИЩЕВИЧ
Фото предоставлено пресс-службой певицы

Светлана Агарвал известна как единственная в Беларуси исполнительница индийских песен, а её композиция «Jimmy Aaja» стала суперпопулярной. Для нашей гостьи индийская культура является важной частью её жизни и неиссякаемым источником вдохновения. А началось всё с любви к индийскому кино...

«Танцор Диско»

– Песню «Jimmy Aaja» можно назвать вашей визитной карточкой?

– Да, именно так, ведь с неё началось моё индийское творчество. После выхода на экраны кинофильма «Танцор Диско», который я посмотрела, наверное, раз десять, эта песня всё время крутилась у меня в голове. Услышав её, я просто влюбилась в мелодичные индийские напевы. Языка хинди тогда я не знала, поэтому как слышала, так и напевала «Джимми, аджа». Сама умудрялась подбирать на фортепиано музыку.

Уже спустя годы мы сделали современную аранжировку, и эта песня в моём исполнении обрела новую жизнь. Её с удовольствием взяли в эфир не только радиостанции Беларуси, но и Индии, Америки, ОАЭ, других стран.

– А как индийская публика реагирует на ваше пение на хинди?

– Они в приятном шоке (*улыбается*)! Индийцы уже визуально проявляют ко мне интерес как к светловолосой славянке, поющей на их родном языке. У меня практически нет акцента, мне даже говорят, что, если закрыть глаза, кажется, что поёт индианка. А для меня такое сравнение очень приятно! Индийцы вообще по натуре доброжелательные и общительные.

Совсем недавно я опять вернулась из Индии: в одном из многочисленных съёмочных павильонов Болливуда снимали клип на мою песню «Anjana». Это была очень серьёзная работа: представьте, на главную роль претендовало более 300 актёров! Моя команда подбирала кандидатуру сначала по фотографиям и портфолио, затем наиболее интересные, с их точки зрения, варианты были высланы мне, и я уже окончательно выбрала счастливчика. В клипе также задействованы индийские танцоры. Со мной на площадке работало одновременно около 100 человек. Но при этом всё шло спокойно, упорядоченно, чётко – меня поразил уровень профессионализма болливудских клипмейкеров.

Уже получены соглашения на ротацию ролика от ведущих индийских и белорусских телеканалов. Параллельно моя индийская команда во главе с музыкальным продюсером готовит для меня новые песни, которыми я скоро порадую слушателей. Они войдут в альбом, который я записываю в Мумбае на хинди. А в Минске ведётся работа над русскоязычным альбомом, который увидит свет одновременно с индийским.

– Светлана, наверняка не только «Танцор Диско» повлиял на ваш выбор амплуа?

– Ой, в Митхуна Чакраборти, исполнителя главной роли фильма, были влюблены, наверное, все девочки планеты. И я не исключение! Но так сложилась судьба, что в моей жизни появился свой «танцор диско», хотя я абсолютно не ставила себе целью замужество с иностранцем. Со своим будущим супругом, который родом из Индии, мы познакомились в студенческие годы.

Кстати, несмотря на то, что училась я в техническом ВУЗе, музыка занимала основную часть моей жизни. Я старалась быть задействованной везде: брала уроки вокала у профессиональных педагогов, играла в спектаклях, была ведущей мероприятий, участвовала в КВН. Благодаря мужу, я вспомнила своё увлечение индийскими песнями. Начала учить хинди, чтобы петь правильно и понимать, о чём пою. Регулярные занятия вокалом дали о себе знать: меня стали приглашать на концерты, где я исполняла индийские песни.

– Правда ли, что вы чуть не изменили музыке с мечтами о театре?

– Если честно, то это было мимолётное желание в то время, когда моё увлечение индийскими песнями поутихло, хотя я продолжала заниматься музыкой и исполнять песни на других языках. В спектаклях и театральных постановках я играла и в школе, и в институте, и везде отмечали, что из меня могла бы получиться неплохая актриса. Кстати, отчасти театральная мечта сбылась, ведь на сцене нужно быть не только хорошей вокалист-

У меня практически нет акцента, мне даже говорят, что, если закрыть глаза, кажется, что поёт индианка



«Anjana» в переводе с хинди означает «Незнакомец». Это замечательная танцевальная баллада, на которую был снят клип. В итоге незнакомца сыграл талантливый актер Rony (Mahesh), который популярен в Индии и за её пределами. Видео получилось очень стильным и современным, в духе болливудского кино.



Детали

Ашок Агарвал приехал в Беларусь более 20 лет назад для учебы в Минском политехническом институте (ныне БНТУ). На третьем курсе встретил светловолосую красавицу Светлану и «влюбился с первого взгляда», на пятом они поженились. Сейчас Ашок занимается поставками натуральных косметических средств из Индии в Беларусь. Сын Павел учится в МГЛУ. Ашок не раз отмечал в интервью, что ему очень приятно, что белорусам интересна индийская культура и традиции его страны.



кой, но и перевоплощаться в образы. Второе высшее образование я получила в Белорусском государственном университете культуры и искусств на факультете эстрадного вокала, и у нас был предмет «Актёрское мастерство», который помог мне усовершенствовать свои навыки и умения.

«Белорусская индианка»

– Ходит много легенд, почему вы взяли для сцены индийский псевдоним. Какая из них близка к правде?

– Ух ты, и какие есть варианты (*смеётся*)? На самом деле всё просто: Агарвал – это фамилия моего мужа, которую и я взяла, вступив в брак. В Индии у меня теперь много родни, и все Агарвал.

– Что вас больше всего удивило в первый приезд в Индию?

– В первую очередь поразило радушие и гостеприимство индийцев, а также кухня, а именно огромное количество острых блюд, невероятно жгучих и пряных для европейца. Ведь в Индии даже в сладости могут добавить чили, не говоря о чае, который здесь тоже пьют со специями.

– И вот вы в семье супруга. Как вас приняли?

– Приняли меня ещё до того, как состоялась наша свадьба (*улыбается*). Прежде чем сказать заветное «да» на предложение выйти замуж, мне было важно побывать на родине будущего мужа, познакомиться с его родителями и получить их благословение. Они встретили меня очень тепло и радушно, приготовили индийскую одежду, окружили вниманием и заботой. Это было очень трогательно, они очень деликатные люди. Я горжусь, что с роднёй мужа у меня замечательные отношения, и такими они сложились изначально. В этом есть и моя заслуга: ведь если ты с людьми добр и искренен – в ответ обязательно получишь вдвое больше!

– Как вас называют ваши индийские родственники?

– В Индии есть имя, созвучное с моим, Швета. Некоторые так обращаются ко мне. Но чаще зовут «Богу Рани»: слово «богу» значит «невестка», а «рани» – это «принцесса, кто-то очень родной».

– А жива ли ещё в Индии традиция, когда родители выбирают жениха/невесту? Или всё это происки кинематографистов?

– Да, и сегодня в Индии ещё случается, что, согласно традиции, родители подыскивают жениха или невесту своим детям. Но всё чаще молодые



люди сами выбирают себе пару. К тому же, если предложенная родителями кандидатура не понравится, никто сейчас насильно женить не станет. А вот глубокое уважение к старшим, которое присутствует в индийском кино, – это чистейшая правда. Индийцы не позволяют себе никакой фамильярности по отношению к старшим.

– В кино часто показывают индийскую свадьбу, где много песен и танцев. Доводилось ли вам бывать на таком торжестве?

– Да, я присутствовала гостьей на нескольких свадьбах. Индийская свадьба сегодня, как и всегда, славится богатством, роскошью и обилием вкусных блюд. Сами празднования длятся 4-5 дней, хотя подготовка к свадьбе начинается задолго до свадебной церемонии. И так заведено, что за все угощения и приготовления к свадьбе отвечает именно семья невесты. Со стороны жениха девушка получает подарки и украшения, но все хлопоты, касающиеся торжества и расходов, ложатся на плечи отца семейства невесты. Кстати, и свадьбы, и любые другие праздники у индийцев проходят абсолютно без спиртного.

– Как вам в семье удаётся совмещать индийские и белорусские традиции?

– Главное – это взаимное уважение друг к другу и, как следствие, к нашим традициям.



На заметку

Собирающимся в Индию: алкоголь там полностью отсутствует не только на праздничном столе, но и практически в повседневной жизни. Индийцы заменяют спиртное чаем, кокосовым молоком, лимонной водой с мёдом и имбирем.

Мне довелось однажды встречать Новый год в Индии. На самом деле оказалось, что у нас много общего в праздновании. В новогоднюю ночь там тоже повсюду взрываются петарды, небо раскрашивается фейерверками, улицы и дома сияют праздничной иллюминацией. Индийцы также встречают Новый год в кругу семьи, а на праздничном столе, в отличие от наших «оливье» и «шубы», – изобилие острых вегетарианских блюд. Считается, чем больше специй, тем богаче будет наступающий год. Обязательным угощением на новогоднем столе является бириани, блюдо, больше известное нам как плов, который может быть и вегетарианским, и мясным. Новый год в Индии пропитан солнцем, теплом и домашним уютом. Но красавицы-ёлки и мандаринов всё-таки не хватало (*смеётся*)! .

Несмотря на то, что моя жизнь и творчество тесно связаны с Индией, я всё же была и остаюсь славянкой. Я только позволила себе прикоснуться к удивительной индийской культуре. Индийское и славянское мировоззрение и традиции во мне гармонично уживаются, и каждая из культур вносит свою частичку в моё творчество. Это можно сравнить со взаимоуважением при общении, когда я могу обратиться к индийцам, проживающим в Беларуси, на языке хинди, а они мне ответят на русском.

– Какие блюда преобладают на вашем домашнем столе?

– Что касается кулинарных пристрастий, то особых в нашей семье нет. У нас рядом с белорусскими блюдами соседствуют индийские. И муж, и сын любят белорусскую кухню, я частенько готовлю им сырники, драники, колдуны. Сама я обожаю картофель и все картофельные блюда. Моё любимое индийское блюдо – сабджи, оно похоже на овощное рагу: морковь, баклажаны, помидоры, перец, но с индийскими специями. А ещё на завтрак я люблю готовить рисовые хлопья со специями и обожаю индийский чай – masala tea.

– Поделитесь с читателями «Алеси» рецептом?

– С удовольствием! Это рецепт традиционного индийского завтрака, который легко можно воспроизвести и в Беларуси.



Masala tea and Pooha (Масала чай и Поха)

Нам понадобится: рисовые хлопья – 2 стакана; замороженный зеленый горошек – 100 г; орехи кешью – 1/3 стакана; лук – 1 средняя головка; изюм – по вкусу.

Для чая: 2 стакана молока, 1 стакан воды, чай чёрный гранулированный.

Специи: кардамон, гвоздика, зира (кумин), свежий имбирь, карри, кориандр, асафетида, душистый перец, мускатный орех, соль, оливковое масло.

Рисовые хлопья поместить в сито и слегка смочить водой. В сковороде разогреть масло и прогреть в нём специи: зиру и щепотку асафетиды. Добавить мелко нарезанный лук и пассеровать до золотистого цвета, следом насыпать карри, перемешать. Добавить зелёный горошек, орехи, изюм и готовить на малом огне 2-3 минуты. Соединить с овощами рисовые хлопья, непрерывно помешивая. Накрыть крышкой и готовить еще 2 минуты. Подавать блюдо горячим.

Для чая приготовить смесь специй: очищенный имбирь, зёрнышки кардамона, гвоздику и мускатный орех – всё это растолочь в ступке.

Вскипятить воду, добавить чай. Влить молоко и довести до кипения. Добавить смесь пряностей и варить 7-10 минут. Снять с огня и дать настояться под крышкой. Разлить по чашкам через ситечко и подавать к столу. По желанию можно добавить сахар.

– А индийцам вы подарили парочку белорусских рецептов?

– А как же без этого! Однажды они готовили по моему рецепту картофельное пюре, правда, немного изменили состав, добавили туда своих приправ, и пюре получилось ярко-жёлтым. Ещё моим индийским друзьям очень нравится салат «Оливье», но он у них тоже получается довольно-таки своеобразным.

Творчеству нет границ

– Насколько трудно было привыкнуть к иной культуре, быту?

– Сама по себе я достаточно коммуникабельный человек и могу адаптироваться к любым, не противоречащим моим жизненным принципам, условиям. В Индии атмосфера изначально для меня была лояльна и комфортна. Вообще, Индия – страна, совершенно отличающаяся от европейских государств. Это страна глубоких контрастов. Она таит в себе много загадок для европейца. Поначалу приходилось их разгадывать, а что-то и до сих пор остаётся для меня интригующей тайной. Так что мне есть чем заняться в ближайшее время (*улыбается*).

– Расскажите, как вам удаётся совмещать творчество и домашние обязанности?

– Я поняла, что чем меньше свободного времени, тем больше ты успеваешь. Я научилась правильно распределять время и обязанности. Всё приходит с опытом. Но, к счастью, в моей семье с уважением относятся к моей активной творческой жизни. Родные понимают, что творчеству я посвящаю массу времени и сил, поэтому всегда поддерживают меня и во всём помогают. Для гармоничных семейных отношений очень важно уважительно относиться друг к другу.

– Вы часто доверяетесь обстоятельствам?

– Порою так бывает, что мы слишком зациклены на какой-то цели. И нам даже в голову не может прийти, что по ходу своего движения мы упускаем нечто более важное. Я стараюсь идти к мечте размеренно и мудро, спокойно оценивая каждый шаг.

– В вашем репертуаре есть дуэт с ансамблем «Песняры». Как родилась идея спеть вместе?

– Художественный руководитель коллектива Вячеслав Шарапов рассказывал мне, что давно хотел реализовать идею симбиоза белорусской музыки с какой-то другой, но не славянской культуры. А когда услышал индийские песни в моём исполнении, сразу понял: это то, что он искал! И хотя песня сама по себе шуточная, мы хотели показать, что для творчества нет границ. Даже для таких, казалось бы, далёких культур.

– Еще планируете дуэты?

– Конечно, хочется осуществить как можно больше задумок и идей. Буквально недавно я записала русскоязычную песню под названием «Баллада», которая была создана интернациональной командой. Автор музыки Шаиленджра Кумар настолько вдохновился моими песнями на белорусском и русском языках, что решил попробовать написать музыку в несвойственном ему жанре. А сейчас предложил спеть дуэтом композицию, часть которой будет на индийском языке,

Я поняла, что чем меньше свободного времени, тем больше ты успеваешь.





Когда настраиваешь себя на оптимистичный лад, то и дела ладятся, и мечты осуществляются

а вторая – на русском или белорусском. Я думаю, получится интересно.

– Светлана, где вы берёте свои потрясающие костюмы?

– Красивый концертный наряд можно сшить и у нас, в Минске есть замечательные мастера, которые воплотят любую идею. Но поскольку я часто бываю в Индии, то в основном привожу костюмы из Мумбаи. Эти вещи в единственном экземпляре и по-своему уникальны, всё расшито вручную. Но наряды достаточно тяжёлые, они с натуральными камнями, их непросто одевать и перевозить. Естественно, украшения я тоже привожу из Индии.

– Вашу песню «Jimmy Aaja» частенько поют в караоке. А вы в караоке-клуб ходите?

– Бываю, но редко. Хотя мне нравится живое общение, обмен положительными эмоциями и энергетикой, и я с удовольствием соглашаюсь на предложение друзей пойти в клуб, если выдаётся свободное время.

– А что исполняете в этом случае?

– Мне нравятся песни из репертуара Аллы Пугачевой, они все такие душевные, со смыслом. Но по просьбам друзей могу спеть и свои (*улыбается*).

– Вы очень позитивный человек, всё время с улыбкой. В чём секрет вашей красоты и счастья?

– Спасибо! Как и любой женщине, мне приятно слышать комплименты в свой адрес. Но я убеждена, что красота прежде всего должна исходить изнутри. Внутренняя гармония, позитивное отношение к себе и окружающим – всё это делает человека по-настоящему счастливым и красивым. Психологи говорят, что лучший способ повысить качество своей жизни – просто начать ей радоваться. Поэтому больше улыбайтесь, чаще говорите близким и родным людям добрые слова и искренне радуйтесь каждому новому дню! Сама я стараюсь встречать новое утро с улыбки. Не думаю о том, что сегодня предстоит тяжёлый день из-за огромного количества важных дел. Когда настраиваешь себя на оптимистичный лад, то и дела ладятся, и мечты осуществляются.



Психология успеха от Ирины Аксючиц



Ирина Аксючиц – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии БГУ, психолог-консультант, коуч психологии успеха, член Российского и Международного общества психотерапевтов символдрамы, владелица консалтинговой компании и бренда @SimvolwoMan (консультации и тренинги).

Преподаёт в БГУ, имеет более 50 публикаций и 6 книг по психологии наркозависимости, психологии успеха, позитивной и когнитивной психологии, конфликтологии.

Владеет психоаналитическим методом «символдрама» с 1998 года, имеет опыт исцеления клиентов от наркомании (ремиссия) и психосоматических заболеваний.

С 2009 года активно работает с клиентами, ориентированными на успех, саморазвитие, личностный рост. Среди них – известные дизайнеры, директора фирм, банков и даже национальная сборная по футзалу на чемпионате мира 2015. Использует в работе следующие методы: психоанализ, символдрама, коучинг и визуализация.

Как позитивно мыслящий человек, оптимистка, умеет достигать поставленных целей и переключать себя для того, чтобы получать от жизни удовольствие. Имеет опыт потерь и побед, всегда верит, что кризисы дают новые возможности.

Дорогие читательницы!

Наступила весна, с одной стороны – дни стали солнечными и весёлыми, а с другой – появилась усталость, авитаминоз? Пришло время учиться отдыхать в целях плодотворной работы! Сегодня на тренинге «Успешная-Я» вы узнаете, как создавать правильный баланс между работой и отдыхом, чтобы стать энергичной, счастливой и успешной. К сожалению, здесь я не смогу предложить вам много психологических упражнений, только одно, но вы можете писать мне на www.simvolwoman.by или simvolwoman@gmail.com, консультироваться, я с удовольствием отвечу на ваши письма. До новой встречи!

Когда я выступаю в какой-либо бизнес компании перед собравшимися руководителями и сотрудниками, то часто удивляю их высказыванием, что незаменимый ключ к успеху – работать меньше, а не больше. Досуг столь же необходим для успеха, как и работа. Правильный баланс между «работой» и «отдыхом» позволяет нам действовать эффективно и последовательно.

Обычная ошибка в навыках трудиться состоит в том, что люди не предоставляют себе достаточно времени для качественного отдыха. В результате страдают сами и страдает их работа.

Пожалуй, суть привычки работать без отдыха можно представить историей, которую описал Ицхак Пинтосевич в книге «Действуй! 10 заповедей успеха»: «Как-то раз один человек гулял по лесу и увидел мужчину, который пилил дерево и очень устал, выбился из сил. Подойдя ближе, гуляющий человек заметил, что пила практически не пилит. Он обратился к пилившему: «У вас тупая пила. Нужно ее наточить». Пиливший посмотрел на него и сказал: «Не могу наточить, нет времени, я должен пилить».

Досуг – вовсе не награда за хорошо выполненную работу; досуг – это часть работы. Мы ведь заправляем свой автомобиль маслом и бензином перед дорогой, они нужны нам в пути, чтобы машина работала без проблем.

Отдых позволяет нам расслабиться, «отпустить вожжи», «устроить голове перерыв». Это необходимо и очень важно, поскольку именно в период, когда ум находится в расслабленном состоянии, вдали от сумм и сроков, планов и цифр, мы даем творческим идеям возможность выйти на поверхность и заявить о себе.

Кстати, учреждения образования давно используют данный принцип. Педагоги имеют отпуск достаточно длительный не потому, что наши дети отдыхают в летние месяцы, а чтобы преподаватели, восстановив свое здоровье, смогли развивать в школах, колледжах и университетах новые идеи и делать научные достижения.



Многие знаменитые люди, добившиеся успехов в этом мире, признаются, что совершили свои самые крупные прорывы и открытия после того, как находили время на раздумья и переоценку взглядов. Это нетрудно понять, потому что, когда мы находимся в состоянии «ничегонеделания», наше подсознание (творческий ум) интенсивно работает. Очень часто как раз в период праздности и безделья в голову приходят блестящие свежие идеи.

Как рекомендует отдыхать психология труда? Как сохранять баланс между работой и отдыхом для эффективных результатов?

Во-первых, особое внимание следует уделять отдыху в течение рабочего дня: 10 минут из каждого часа – это отдых или переключение на другую деятельность. Думаете, в вашем случае такое «пустое времяпровождение» невозможно? Однако, с точки зрения психологии, трудоголизм свидетельствует, что стараетесь вы во вред не только здоровью, но и самой работе.

Во-вторых, стоит продуктивно использовать для отдыха отпуск; некоторые люди разбивают его на 2-3 части, наполняясь энергией от путешествий или хобби, которому посвящают всё время.

В-третьих, нужно планировать уикэнды и даже случайные свободные деньки таким образом, чтобы удовлетворять свои интересы и потребности.

Помните, что упорный труд без балансирующего досуга очень часто ведёт к неудаче. Именно время отдыха, чередующееся с работой, позволяет нам снова и снова возвращаться к своим проектам с новой энергией, бодростью, энтузиазмом.



Упражнение

«Время для отдыха – *утро и вечер*»



Утро и вечер – время для отдыха. Вы можете посвятить его физическим занятиям, чтению, прогулкам, своим хобби и интересам.
Но есть и другой способ отдыха – психологический: задавайте себе специальные «вопросы счастья» утром и вечером. Вы можете задавать их по одному на выбор или несколько, но обязательно утром и вечером в течение 60 дней. Можете записывать ответы в дневник.

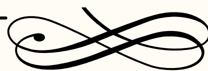
Утренние вопросы:

- Чему я радуюсь в своей жизни сейчас? Что делает меня счастливым? Какие чувства это вызывает во мне в данный момент?
- Что волнует меня в жизни сейчас? Что вызывает это волнение? Какие чувства это вызывает во мне?
- Чем я горжусь в своей жизни в данный момент? Что вызывает во мне чувство гордости? Какие чувства это вызывает во мне?
- За что я испытываю благодарность в данный момент? Что делает меня благодарным? Какие чувства это вызывает во мне?
- Что меня больше всего радует в жизни сейчас? Что именно вызывает радость? Какие чувства это вызывает во мне?
- Какие у меня обязательства в жизни в данный момент? Что вынуждает меня к этому? Какие это вызывает во мне чувства?
- Кого я люблю? Кто меня любит? Что вызывает во мне чувство любви?

Вечерние вопросы:

- Что хорошего я сделала сегодня?
- Чему я сегодня научилась?
- Каким войдет в моё будущее сегодняшний день?
- Чему я радуюсь в своей жизни сейчас? Что делает меня счастливым?
- Чем я горжусь в своей жизни в данный момент? Что вызывает во мне чувство гордости?
- За что я испытываю благодарность в данный момент? Что делает меня благодарным?
- Кого я люблю? Кто меня любит? Что вызывает во мне чувство любви?

«Вопросы счастья» потребуют определенных усилий. Но вы ведь знаете на опыте, что физические занятия укрепляют ваше здоровье, поэтому через усилия качаете мышцы. Выполняя психологическое упражнение, верьте: через два месяца утро и вечер станут для вас отдыхом и зарядят энергией, а вы станете счастливее и успешнее! Главное, делайте упражнение каждый день!



«Школа Умного гардероба»

Алёны Санько



Алёна САНЬКО

Имиджмейкер, консультант по стилю

Сфера деятельности – имидж-консалтинг: разработка персонального стиля, определение колорита внешности, разбор гардероба, шоппинг-сопровождение, создание образа для мероприятий, сопровождение индивидуальной фотосессии.

С 2009 г. разрабатываю и провожу авторские семинары и тренинги для деловой сферы и для компаний из сферы ритейла.

Позади работа в консалтинговой компании SimvolwoMan (консультации и тренинги по стилю), на Первом национальном канале белорусского радио (передача «Семейное радио», рубрика «Стиль»).

Больше узнать и связаться со мной можно на сайте alenasanko.by.

* * *

Что ни говори, но так хочется, наконец, настоящей солнечной весны, цветущей красоты, зелени, тёплого ветра... Мы уже в мартовском номере рассказали вам о главных трендах сезона и опубликовали чек-лист весеннего гардероба. Но вот «одеть весну» всё ещё никак не можем. Всё не по погоде! Такие они, особенности национальной модной жизни.

Однако дорогу осилит идущий. Берём курс на оригинальность, но сохраняем при этом исключительную женственность. Самая яркая новинка весеннего сезона – эффектные яркие полоски. Не забываем и об актуальных оттенках.

А если кто-то всё же захочет понастальгировать – ни в чём себе не отказывайте: как выглядит привет из 70-х, мы подробно рассказали в прошлом выпуске рубрики «Стиль». Так что дерзайте, экспериментируйте и будьте всегда модными и стильными!

Синее небо и моря *бирюза...*

Как синий цвет пришёл в одежду

Синий цвет широко представлен в природе, однако человеку пришлось потратить немало сил и времени, чтобы получить его в краске. Сначала люди добывали синий из полудрагоценного камня ляпис-лазурь. Ультрамарин использовали в живописи, мозаике, эмалях. И только потом появились краски растительного происхождения для тканей.

В Европе вплоть до конца XV ст. одежду синих оттенков носили только крестьяне или бедные горожане: они окрашивали ткань кустарным способом, используя сок растения вайды. Но такой краситель неравномерно проникал в текстильные волокна, выгорал на солнце и линял после каждой стирки. А качественный синий цвет получили арабы из листьев тропического кустарника, индигоноски красильной. Сорванные с кустов листья, похожие на листья обычной акации, бросали в бродильный чан или выкопанную в земле яму и заливали тёплой водой. Спустя несколько часов на дне образовывался осадок, который высушивали на солнце и разрезали на куски. Это и была индиго, тогда одна из самых ценных красок (из 1 центнера листьев получалось до 2 кг краски). С помощью индиго стало возможно создавать оттенки от средне-голубых до глубоких иссиня-чёрных.





Коко Шанель и нэви

Нэви (универсальный тёмно-синий цвет) – это традиционный цвет формы Королевского военно-морского флота, гражданских моряков, спасателей. Некоторым он кажется скучным, так как связан сугубо с корпоративной культурой. Но у модного дома Chanel особенный и долгий роман с этим оттенком синего. Именно ткань джерси такого цвета взяла мадемуазель Коко Шанель для своей коллекции платьев с белыми воротничками. На тот момент никому и в голову не приходило использовать ткань французских рыбаков для платьев ручной работы! А костюмы джерси от Шанель с контрастной тесьмой сегодня стали классикой.

Символика синего формируется из цвета неба. А небо – это обитель богов, ангелов, это вечность, поэтому главные значения цвета – божественность, святость, благородство и духовная чистота, постоянство (в вере, любви), совершенство, высшее происхождение («голубая кровь»), правосудие (божье дело), таинственность.

Психологи говорят, что выбор синего цвета в качестве предпочитаемого отражает физиологическую и психологическую потребность человека в покое: он часто нуждается в отдыхе, быстро устает, ему крайне важно чувство уверенности, благожелательность окружающих.

Только на исходе Средневековья синий цвет обрёл настоящую популярность. Оспорив первенство у красного, он стал цветом королей, князей и аристократии. Красный и синий цвета делили между собой власть и выступали как антагонисты: цвет мужской и женский. В конечном счёте синий в одежде стал более популярным, поскольку не казался таким «заносчивым».



Джинсы любят все!

Синий цвет также неразрывно связан с денимом – прочной хлопчатобумажной тканью, окрашенной с помощью индиго. Из неё шили рабочую одежду грузчикам и шахтёрам. Но неожиданно она полюбилась богачам из США, которые, приезжая отдыхать на Запад, воображали себя ковбоями и золотоискателями. Так джинсы превратились в одежду для досуга. В 1935 году модный журнал «Vogue» впервые опубликовал рекламу «изысканных джинсов» для отдыха. Джинсы тут же полюбились студентам и вскоре стали повседневной одеждой молодежи и стиляг. Потом джинсы шагнули на городские улицы, а позднее их надели и женщины. Классические джинсы всегда синего цвета.

Мода на цвета развивается циклично, и буйство красок сменяется приглушённой и сдержанной цветовой гаммой. Но синий – это цвет, который существует вне моды. Люди разного пола и социального происхождения, разных профессий в один голос признаются в любви к синему.

Кстати

Люди с незапамятных времен придавали особое значение цвету, это нашло отражение в древних мифах, народных преданиях, сказках, религиозных и мистических учениях. Так, в астрологии 7 цветов спектра соответствовали 7 основным планетам: красный – цвет Марса, синий – цвет Венеры, жёлтый – цвет Меркурия, зелёный – цвет Сатурна, пурпурный – цвет Юпитера, оранжевый – цвет Солнца, фиолетовый – цвет Луны. При этом краски символизировали не только планеты и их влияние, но и социальное положение людей, их различные психологические состояния. Это проявлялось в подборе одежды определённых цветов, обрядах и т. д. У разных народов сложилась своя символика цвета, дошедшая до наших дней.

В палитре весны-2016 три синих оттенка:

Serenity – синева чистого неба (англ. безмятежность, спокойствие).

Limpet Shell – перламутрово-бирюзовый

Snorkel Blue – глубокий синий (snorkel переводится как «дыхательная трубка», поэтому ассоциации с морскими глубинами)

Институт цвета PANTONE, представляя «Топ-10» оттенков, которые будут лидировать в мире моды на протяжении этого сезона, подчеркнул, что «цвета-2016 обладают успокоительной и чарующей силой, новые тенденции прежде всего направлены на воспевание чистых и натуральных тонов от природы».

«Серенити» (Serenity) – это тон спокойного неба во время летних сумерек, если смотреть на него через лёгкий сиреневый туман. Цвет уникален, является художественным воплощением безмятежности, тишины и спокойствия. Он прекрасно подходит как для сольной игры, так и для дополнения, делая ваш образ выдержанно элегантным, лаконичным и сдержанным.

«Глубокий синий» (Snorkel Blue) – цвет морских глубин, ночного неба и... формы военно-морского флота. Этот цвет входит в список классических оттенков и часто используется для создания строгих, вечерних и драматических образов. Однако сегодня специалисты PANTONE предлагают нам взглянуть на красоту синего оттенка по-другому: глубокая и насыщенная синева отображает свободолюбие, стремление двигаться вперёд и уверенность в собственных силах. Энергия этого цвета как нельзя лучше подчеркивает эти тенденции в жизни современного человека.

«Перламутрово-бирюзовый» (Limpet Shell) тон ассоциируется и с умиротворением, и с некой игривостью. Оттенок относится к тёплой цветовой гамме, придаёт образу яркость и выразительность. В новом сезоне цвет натуральной бирюзы окрашен лёгкой перламутровой дымкой, которая делает его более мягким и спокойным. В природе перламутрово-бирюзовый тон можно встретить на безмятежных средиземноморских курортах.

Serenity



Snorkel Blue



Limpet Shell



Как носить синий цвет

Выбрать модный цвет и актуальный наряд всегда не просто, а сочетать их в гардеробе ещё сложнее. Классический строгий синий цвет выражает превосходство, скрывает недостатки фигуры и делает акцент на стиль. Если у вас одежда преимущественно в оттенках синего – вы достаточно умны и независимы, вас отличает терпение, выдержка, сдержанность в эмоциях.

Милые бизнес-леди, почаще надевайте костюм тёмно-синего цвета: он не только стройнит фигуру, но и подчёркивает вашу надежность как делового партнера. Основные характеристики синего с точки зрения психологии: уверенность в себе, решительность, целеустремлённость, дипломатический подход в решении конфликтов.

Также рекомендую использовать синий цвет в одежде при важных переговорах, трудоустройстве: он подсознательно помогает концентрироваться на целях, структурировать полученную информацию, спокойно находить разумные компромиссы и настроиться на принятие решений. Этот цвет говорит о внутреннем стержне, волевом лидерском начале – качестве, наиболее характерном для бизнесменов и людей, обладающих аналитическим складом ума.

Синий несёт в себе оттенки неба, покой, релаксацию. Он может означать, что человеку свойственна скромность, что ему очень важно чувствовать уверенность в себе и поддержку окружающих людей. Выбор такого цвета также говорит о желании покоя и стабильности, а эта потребность проявляется в периоды, когда человек болен либо переутомлён.

Те, кто выбирает для своего гардероба васильковые оттенки, — мечтатели и романтики, они верят в настоящую любовь и в добро.

Светлые тона синего приятны и миролюбивы, в их нежности сочетаются спокойствие и утончённая элегантность. Лёгкие голубые и бирюзовые оттенки излучают свежесть и прохладу и идеально подходят для жаркого лета. Тема воды, прозрачного воздуха, морской свежести органично входит в цветовую гамму летнего гардероба жителя мегаполиса.

Голубой выглядит благородно и легко сочетается с другими цветами, выступая как нейтральный.



Будьте стильными и модными, однако помните и то, что синий – один из тех цветов, который всегда вне моды!





CORAL



Помните, синий цвет – приверженец контрастов. С его доминантой вы сможете создавать выразительные комплекты одежды, используя «второй партией» приглушённые цвета. Но и яркие оттенки создают гармоничные сочетания с синим.



Дмитрий ВАЛЕНТ: «Спорт кардинально изменил мою жизнь и подарил любимую жену»

Досье

Дмитрий Валент – белорусский боец Муай Тай и К-1. Тренируется в СК «Кик Файтер», тренеры Евгений Добротворский и Юрий Варакса. Многократный чемпион мира среди любителей и профессионалов. В 2006 г. завоевал свою первую золотую медаль среди юниоров на чемпионате мира в Бангкоке. Следующий 2007 г. стал урожайным на титулы: Дмитрий выиграл любительский чемпионат мира по кикбоксингу, чемпионат мира среди профессионалов по версии WAKO-PRO и WKN.

Лучший тайбоксёр Европы IFMA (2008). Обладатель Королевского кубка мира по Муай Тай IFMA (Таиланд, 2015). Инструктор Национальной команды Республики Беларусь по восточным единоборствам. Заслуженный мастер спорта Республики Беларусь (2015).

Ксения КРАСОТА
Фото из соцсетей и личного архива Дмитрия ВАЛЕНТА.

Дмитрий Валент впервые пришёл в спортивную секцию 13-летним подростком. Сейчас ему 27, и он – всемирно известный топовый тайбоксёр, многократный чемпион мира среди любителей и профессионалов по Муай Тай. Из 121 проведённого боя 109 закончились его победой, из них 51 – нокауты! Сегодня этот сильный и смелый мужчина в гостях у читательниц «Алеси».

– Дмитрий, кем вы мечтали стать в детстве?

– В детстве я мечтал стать милиционером, для меня был примером мой дядя, который тоже принимал участие в моем воспитании. Дядя очень не хотел, чтобы мы с братом от «ничегонеделанья» просто бродили по улицам и искали приключений, поэтому он привёл меня в секцию таиландского бокса. К тому времени о муай тай я уже знал из журнала, который нашёл на даче, статья меня очень впечатлила, буквально разожгла во мне желание стать классным тайским боксёром. Ещё раньше родители записали меня на тхэквондо. Первое время мне там нравилось и у меня хорошо получалось, но затем захотелось более жёсткого и разнообразного вида единоборств. Поэтому я с радостью перешёл в муай тай.

– Чем так надолго привлёк вас муай тай?

– Своими традициями. А ещё зрелищностью.

– Какой свой турнир вы могли бы назвать «точкой отсчёта» в спортивной карьере?

– Моё первое выигранное первенство мира по таиландскому боксу, ещё в юниорах, в 2006 году. Тогда я впервые оказался на родине таиландского бокса, впервые смог потренироваться в тайских клубах. Всё увиденное меня вдохновило и сильно мотивировало на достижение высоких результатов.

– У вас сегодня очень внушительный перечень званий и титулов. А есть ли то, которое особенно дорого?

– Одно из последних важных событий в моей спортивной жизни – присвоение звания «Заслуженный мастер спорта Республики Беларусь», для меня это особенно значимо, такое звание является вершиной в любительском спорте.



Спорт воспитал у меня характер и целеустремлённость, сформировал правильное мировоззрение





Семья

Мария Валент является одним из лидеров белорусского женского муай-тай. Чемпионка Европы по муай-тай (IFMA, 2010, 2013). Медалистка чемпионата мира по муай-тай (IFMA-2008, 2014; WMF-2006, 2007). При этом она получила серьёзное образование: окончила факультет международных отношений БГУ. Мария Валент служила в Государственном таможенном комитете РБ. Сейчас работает в спортивной команде внутренних войск БФСО «Динамо».



Создание семьи считаю одним из важнейших событий в жизни каждого человека

– Как вы думаете, какие качества привели вас к успеху?

– Трудолюбие, характер, упорство.

– Есть ли место на серьёзных соревнованиях по борьбе курьёзам и неожиданностям?

– Однажды во время чемпионата мира в Таиланде мы добирались из отеля до места соревнований на такси, и, представьте себе, таксист привёз нас не по тому адресу! Улицы Бангкока буквально перегружены транспортом – это был час пик, поэтому нам пришлось срочно пересесть на мотобайки и на большой скорости мчаться на чемпионат. Ситуация заставила нас сильно понервничать. Однако в итоге мы выиграли...

– За что вы можете сказать спорту «спасибо»?

– Спорт кардинально изменил мою жизнь. Я начал им заниматься в трудный подростковый период – переходный возраст. Моя семья жила в Заводском районе, где драки между дворовыми пацанами были обычным делом, хулиганство воспринималось как некое «мужское превосходство». И именно спорт направил мою бурную юношескую энергию в нужное русло. Спорт воспитал у меня характер и целеустремлённость, сформировал правильное мировоззрение. А самое главное, я благодарен спорту за свою любимую жену! Мы с Марией познакомились на соревнованиях по таиландскому боксу. Создание семьи считаю одним из важнейших событий в жизни каждого человека.

– Какие качества вы цените в жене?

– Порядочность и красота. А ещё ответственность. После учёбы Мария решила посвятить себя работе по специальности и отойти от серьёзных занятий муай тай. Но сама работа в таможенных органах подстегнула её вернуться к тренировкам: не хватало

На турнире "TOP KING BOXING". Вместе с любимой женой Марией, тренером Юрием Вараксой и менеджером Евгением Добротворским.

Кто верит в Бога, тот не суеверен, поэтому в приметы я не верю

движения, да и привычного круга общения. Теперь она совмещает работу и спорт. У моей жены есть мечта: она хочет стать чемпионкой мира.

– Понятно, что у вас особое меню, но всё же любите ли побаловать себя хоть изредка какими-то вкусностями? И какое блюдо в исполнении жены любите больше всего?

– В еде я неприхотлив, но люблю сладости. А любимое блюда, приготовленное супругой, – это, конечно же, рис по-тайски с морепродуктами.

– Почему вы посоветовали бы родителям выбрать для своих детей именно муай тай?

– Хочу отметить, что муай тай по травмоопасности уступает многим видам спорта, таким как футбол, хоккей, гимнастика, так что родителям не стоит переживать, они могут смело приводить своих детей в этот спорт. Детские тренировки носят общеразвивающий характер, они зачастую проходят в игровом режиме, ну а параллельно идёт изучение базовой техники муай тай.

На церемонии вручения государственных наград 8 октября 2015 года Дмитрия Валента поздравляет Президент Республики Беларусь Александр Лукашенко.

– Спорт – это прежде всего дисциплина. А по жизни вы тоже придерживаетесь каких-то правил?

– Быть пунктуальным, справедливым, заботиться о семье и уважать окружающих. А ещё – постоянное саморазвитие.

– Вы суеверный человек?

– Кто верит в Бога, тот не суеверен, поэтому в приметы я не верю.

– Ваш девиз по жизни?

– Никогда не отказываться от своей мечты!

– Ваши планы на этот год?

– В мае я еду на чемпионат мира по муай тай в Швецию, пока это моя главная цель. А ещё из-за плотного графика соревнований мы с женой уже три года не можем отправиться на отдых к морю. Надеюсь, в этом году наша мечта сбудется!

Поэма о цвете, цветах *и цветении*



Зоя Литвинова – одна из редких белорусских женщин-художниц с ярко выраженным талантом к созданию монументальных форм. В её искусстве это стремление воплотилось в многочисленных росписях интерьеров общественных зданий в Минске и регионах Беларуси, религиозных композициях, созданных в австрийском храме в Хопфгартене, и, конечно же, в станковых произведениях, впечатляющих щедростью цвета и света, вселенским характером изображённого на полотне. Монументальна не только форма работ художницы, но и их содержание, которое всегда выходит за рамки названия и говорит о чём-то большем.

Именно таким произведением является работа «Цветение», написанная в 1988 году и украшающая постоянную экспозицию Национального художественного музея Республики Беларусь. Несмотря на название, в ней нет цветущих райских уголков, прекрасных оранжерей или фантастического разноцветного фейерверка ботанического сада. Эта картина-символ, картина-притча, живописное отражение жизненных сил природы, праздника рождения, материнства и Бытия.

Если просто попытаться дать формальное описание картины, то на фоне эмоционального, пульсирующего яркими цветами пространства мы видим обобщённо написанные две женские фигуры, ангелоподобного ребёнка и голубя. Они, словно торжественная процессия, шествуют по бескрайнему полю, засевая его семенами, возвещая нам о новой жизни, о празднике всего сущего на земле. Изображённая сцена обнаруживает глубинную связь с народными славянскими и христианскими корнями, невольно отсылает нас к большим классическим произведениям на религиозную тему.

И вот отсюда начинается этот метафорический ход, когда художница через фигуративное изображение (пусть и находящееся на грани предметного мира и абстракции) опредмечивает то, что, казалось бы, не имеет достоверно существующей субстанции: ёмкое и сложное понятие «цветения».

Ведь что такое цветение? Это не просто особый период жизнедеятельности растений от начала раскрытия цветков до засыхания околоцветника. С символической точки зрения нередко физическое и духовное здоровье и благополучие человека сравнивается с цветением. Мы говорим, что некто цветёт, если человек в здравии и одаривает нас своей физической, интеллектуальной и духовной красотой. Такое применение понятия «цветения» отображает пик творческой активности человека, его энергетики, красоты, здоровья. Не случайно и лекарственные свойства растений считаются сильнейшими именно в период цветения.

Цветение растений имеет также богословский смысл, как и всякое явление природы. Например, в Псалтыри такое сравнение используется несколько раз: «процветёт праведник, и будет обилие мира» или «праведник цветёт, как пальма, возвышается, подобно кедру на Ливане». То есть цветение как энергетика, как божественная благодать, красота которого превосходит всякое земное творение. Иисус Христос, поучая апостолов не отягощать души своей насущными заботами, но более искать Царствия Божия, привёл пример лилий полевых, которые в кратком миге цветения прекраснее одежд царя Соломона во всём его величии и славе (Мф. 6: 25-33): «Посмотрите на полевые лилии, как они растут: не трудятся, ни прядут; но говорю вам, что и Соломон во всей славе своей не одевался так, как всякая из них...».

Цветение напоминает нам не только о празднике цвета и света, но и о празднике весны, а следовательно, о возрождении и продолжении жизни. Ведь основное биологическое назначение цветения – в осуществлении оплодотворения, в появлении нового семени. Именно поэтому на полотне Зои Литвиновой мы видим женщин, засевающих поле семенами, которые взойдут и подарят новую жизнь. Ангелоподобный ребёнок и есть та новая, чистая и светлая жизнь. А сама картина – сад непрерывного цветения. Свидетельством этого является радуга как знамение завета между Богом и землёю. И, как повествует Библия, «во все дни земли сеяние и жатва, холод и зной, лето и зима, день и ночь не прекратятся...»

Вот так, выйдя за рамки простого отображения реальности цветения, в ассоциативно-метафорической форме Зоя Литвинова воплотила высокое духовное начало, поднялась от мистики языческой культуры к таинству христианства, создав поистине иконное произведение. И пластически это воплотилось в соединении языка иконописи с условностью и примитивностью народного искусства. Цветовой строй, торжество красного с золотым свечением, использование абстрагированного иконного силуэта, прямое изображение библейских символов – всё это напоминает приёмы древнерусских мастеров.

И в этом смысле полотно «Цветение» – знаковое произведение для своего времени, подчёркивающее связь с глубинными пластами национальной истории и культуры. Оно было написано в переломный для белорусского изобразительного искусства период. Это было время национального возрождения, когда с обретением нашей страной независимости обострилась потребность в национальной самоидентификации. Основным содержательным стержнем творчества многих художников стал культ белорусской древности и тема поиска истоков белорусской народности.

Актуальными для пластической канвы живописи становятся орнаменты и мотивы, характерные для вышивки, традиционных изделий из глины, дерева, часто появляется мерцающее золото белорусской соломки – словом, изобразительные аспекты народного мышления. Акцентной в творчестве белорусских художников стала тенденция преломления авангардистских приёмов и методов сквозь призму фольклорных мотивов, народных праздников. Это был плодотворный творческий диалог, соединение новой художественной формы и этноискусства, наподобие того, который вели в начале XX века Пикассо с африканской скульптурой, Гоген с атмосферой Таити и Матисс с марокканским искусством.

Для Зои Литвиновой таким основополагающим компонентом диалога с народным искусством стал цвет и поиски в области цветопластических экспериментов. Благодаря цвету она передавала магическую экспрессию древнего ритуала, народного празднества и, как в данном произведении, торжество природы. И именно красочное соцветие тонов на этой картине заставляет нас абстрагироваться от серых будней, от конкретики реальности и погрузиться в чарующий процесс созерцания. Возможно, вы сможете увидеть прекрасные краски не только во внешнем мире, но и в самом себе....

Екатерина ИЗОФАТОВА,
зав. отделом современного белорусского искусства Национального художественного музея Республики Беларусь

Фото предоставлено НХМРБ



Эта чудотворная икона — одна из самых почитаемых сегодня святынь Центральной Европы, ей поклоняются как католики, так и православные. В XVII—XVIII вв. списки иконы были переданы во многие храмы и монастыри Беларуси, Польши, Украины и России.

История иконы

Ченстоховская икона Божией Матери относится, по преданию, к числу 70-ти изображений Пресвятой Богородицы, которые написал святой евангелист Лука. Она была написана в Иерусалиме, в Сионской горнице, и хранилась первоначально у Иоанна Богослова. В 66–67 гг., во время нашествия римских войск, христиане бежали из Иерусалима в местечко Пеллу, вместе с другими святынями они спрятали в близлежащих пещерах и Ченстоховский образ Богоматери.

Икону называют также одной из самых известных константинопольских святынь. Потому что в 326 году, когда византийская царица Елена приехала в Иерусалим в паломничество по святым местам, она не только обрела Животворящий Крест Христа, но и получила в дар от палестин-

В Беларуси, в Спасо-Преображенском мужском монастыре, сегодня хранится наиболее древняя копия знаменитой чудотворной иконы.

Икона Божией Матери «Ченстоховская»

ских христиан икону Богородицы «Одигитрия» («Указующая Путь», «Путеводительница»). Святыни эти царица Елена увезла в Константинополь и поместила в дворцовой часовне.

Называемая сегодня Ченстоховской икона Божией Матери на протяжении пяти веков находилась в главной часовне Царьграда, а потом, по мнению историков, побывала в Моравии, Галиче, Чехии и Болгарии.

Начиная с XIII в., прослеживается более точно и с подробностями история данного образа. Ченстоховская икона Божией Матери была привезена основателем города Львова, галицко-волынским князем Львом Даниловичем, в город Белз. Здесь за очень короткий период икона прославилась многочисленными чудесами. Самое удивительное из чудес произошло во время нападения войска татаро-монголов. По приказу князя Владислава икона Божией Матери была выставлена на городскую стену – уповая на заступничество Пресвятой Богородицы, все жители города обратились к ней с молитвой о спасении. Во время сражения одна из стрел, выпущенная монголами, пронзила лик Божией Матери, и из раны начала истекать кровь. После этого вдруг наступила непонятная мгла, во время которой разум у татар помутился, и они подняли оружие друг на друга. Уцелевшие вражеские воины спешно покинули Белз. Стрела, выпущенная татарами, оставила на лике Пресвятой Богородицы знак треугольной формы.

Заступница Небесная вскоре в сонном видении повелела князю перенести чудотворную икону на Ясную гору Ченстоховскую. Князь Владислав выполнил эту волю и передал святыню на хранение монахам Паулинского ордена.

Ченстоховская икона Божией Матери не раз могла стать добычей врагов. Так, в 1430 году обитель на Ясной Горе была ограблена гуситами. Лишив её всех сокровищ, они хотели похитить и чудотворный образ. Согласно старинным записям, сделанным монахами Паулинского ордена, гуситы не смогли увезти икону с монастыря: невидимая сила удерживала коней, и возок со святыней никак не трогался с места. В ярости один из грабителей сбросил святую икону на землю, а другой ударил мечом по лику. Тут же справедливая кара постигла всех: одни упали замертво, другие были поражены слепотою.

В 1655 году Ясную Гору осадили шведы, захватившие к тому моменту почти всю Польшу. Ощутив покровительство Божией Матери, польские воины укрепили свой боевой дух, смогли собрать последние силы и, несмотря на превосходство врагов в численности, заставили шведов снять осаду. Эта битва и спасение святыни вызвали большой патриотический подъём в стране, что привело к полному изгнанию шведов из Польши. События того времени красочно описаны в романе Генрика Сенкевича «Потоп». Король Ян Казимир провозгласил 1 апреля 1656 года Божию Матерь Ченстоховскую «Королевой и покровительницей Польши». В 1717 году на головы Божией Матери и Младенца Христа были возложены золотые короны, присланные Папой Римским Климентом XI.

Каждый год в канун праздника Успения Богородицы тысячи паломников со всего мира приезжают на Ясную Гору, чтобы помолиться и попросить помощи у Пресвятой Богородицы: 26 августа католики отмечают день памяти иконы.

Иконография

По мнению искусствоведов, икона создана в Византии в IX–XI вв. Она выполнена на деревянной панели размерами 122.2 × 82.2 × 3.5 см. Икона относится к типу «Одигитрия» – Отрок Христос сидит на руках Богородицы, правой рукой Он благословляет, а в левой держит книгу.

Исследователи высказывают разные мнения на счёт происхождения иконы и её возраста. Некоторые утверждают даже, что икона переписана, а оригинального слоя вовсе не осталось: таким образом, есть только копия, а не оригинал. Сам факт обновления иконы в Средние века никто не отрицает, в специальной книге монастыря паулинов сохранилось подробное описание этого процесса. Оттуда же черпаются и сомнения: во время реставрации темперная краска никак не могла лечь на первоначальную, которой была написана икона, и из-за неудач предыдущий слой пришлось снять.

Но все сомнения развеиваются перед фактом, что за много веков чудеса, происходящие от Ченстоховской иконы Божией Матери, не прерывались ни разу.

Кстати

В ходе наполеоновских войн в 1813 году монастырь был взят русскими войсками. Настоятель обители на Ясной Горе преподнёс в дар русским военачальникам редкий список Ченстоховской иконы. Император Александр I украсил её богатой ризой и поставил икону в Казанском соборе Санкт-Петербурга. После закрытия собора в 1932 году икону передали на хранение в Государственный музей истории религии. Однако эта икона, называвшаяся в России «символом победы русского оружия», утеряна при неизвестных обстоятельствах.



Чудеса

Таких чудес великое множество. Люди записывают их в специальную книгу, посвящённую деяниям, происходящим от чудотворной иконы. Пополняемая уже шесть веков книга содержит тысячи свидетельств.

Запись в ней производится под крестным целованием и является свидетельством перед Богом и людьми. «Богоматерь Ченстоховская часто поддерживает семьи, потому она заслужила ещё и титул «Королева семей», – рассказывает монах-паулин отец Мельхиор Крулик. В последние годы он отвечает за ведение вышеупомянутой книги чудес.


Чудотворная Ченстоховская икона Божией Матери в Ясногорском монастыре. Главная святыня Польши и одна из самых почитаемых святынь Центральной Европы.

Неиссякаемый поток

В монастырь на Ясной Горе едут со всего мира сотни верующих, ищущих помощи и чуда у образа Ченстоховской Божией Матери, и так же велико число тех, кто это чудо получает.

Ясной Горой (Ясна Гура) в Ченстохове называют холм высотою в 293 метра, где расположен комплекс монастырских построек, окружённых оборонительным валом и большим парком. Каждые четверть часа 36 ченстоховских колоколов исполняют мелодию гимна, посвященного Царице Небесной, образ которой теперь хранится в капелле Девы Марии. С давних времён монахи пекутся о безопасности иконы, поэтому она бывает обыкновенно полностью закрыта серебряной панелью, называемой «затвором».

В установленные часы под звуки органа монахи открывают образ для поклонения паломникам. Икона находится высоко над главным престолом, поэтому её можно только издали обозревать, но никак нельзя рассматривать вблизи и уж тем более приложиться к ней. Усыпанный бриллиантами оклад и золотые короны Богоматери и Младенца, которые сегодня украшают икону, – это дар Папы Римского Пия X, сделанный им в 1910 году. Есть также рубиновый, жемчужный, оклад из золотых или только серебряных цепочек и др. В 2005 году самые известные мастера золотых и янтарных дел Польши изготовили для иконы янтарный оклад с золотыми нитями.

Организованный при монастыре справочный центр на любом языке помогает всем прибывшим, независимо от их конфессиональной принадлежности, расположиться в Доме паломника, а также информирует о том, когда в течение дня открывают чудотворный образ.

Спасо-Преображенский монастырь

В XVII–XVIII веках списки Ченстоховской иконы были принесены во многие храмы и монастыри Беларуси, Польши, Украины и России.

Сегодня один из самых древних и редких списов знаменитой иконы хранится в Спасо-Преображенском монастыре Брестской области. Копия эта сделана на холсте (предположительно конец XVI в.) и ранее находилась в часовне в имении бывшего в этом округе помещика. Однажды часовня сгорела, но икона осталось целой и невредимой. А ночью во сне помещику случилось откровение: явилась Богоматерь и повелела ему идти на пепелище, взять икону и поместить её затем в новый храм. Так была заложена Спасо-Преображенская церковь в деревне Хмелево недалеко от Бреста. В 2004 году здесь открылся мужской монастырь в честь Преображения Господня. Главной святыней его стал древний список чудотворной иконы Божией Матери «Ченстоховская». Известно множество исцелений благодаря ей от бесплодия, рака, пьянства и наркомании. День чудотворной иконы в Спасо-Преображенском монастыре празднуется 19 марта.



Спасо-Преображенский монастырь сегодня является одним из ведущих духовных центров Беларуси наравне с Жировицким и Полоцким монастырями. По воскресеньям в обители читается акафист Ченстоховской иконе, а каждую вторую субботу проводится молебен о недужных. Адрес монастыря: Жабинковский район, деревня Хмелево (20 км от Бреста).



«Немного мистики»

(Из записок советского писателя Бориса Полевого)

В годы Великой Отечественной войны Ясногорский монастырь был оккупирован нацистами, все паломничества к чудотворной иконе были запрещены. В январе 1945 года внезапная атака советских танков привела к тому, что немецкие солдаты спешно оставили монастырь, не причинив вреда его святыне и не разграбив его бесценные сокровища. Вот как описывает те события 1945 года Борис Полевой, советский писатель-прозаик, автор знакомой всем со школьной скамьи «Повести о настоящем человеке». Он, будучи во время войны корреспондентом, побывал в только что освобождённом советскими войсками Ченстохове.

«Первым делом сходили глянуть, из-за чего головой рискуем... Мы с Николаевым (тоже военный журналист - ред.) переглянулись. Образ Мадонны населяет все храмы христианского мира. Среди них Ченстоховская, по-моему, самая будничная – усталая немолодая женщина с тёмным измождённым лицом, прижимающая к себе, как кажется, не сына, а внука. К тому же шрам на щеке. Просто непонятно, в чем её сила, которая в течение многих веков привлекает к ней сонмы паломников чуть ли не со всего мира... Признаюсь, мы с Николаевым, бывшие комсомольцы и, разумеется, безбожники, уходили от иконы разочарованными».

Таково было первое впечатление советских военных журналистов. А далее начинается мистика. Монах предложил участвовавшим в спасении монастыря ещё раз взглянуть на икону.

«В тёмном храме виднелось несколько монашеских фигур, стоявших в молитвенных позах, – пишет далее Полевой. – Они созерцали икону, но выражение их лица было отнюдь не молитвенное, а какое-то восторженно-возбуждённое... Я от полной тишины вокруг было начал дремать, но что это? Лик и руки Богородицы будто бы покрылись туманом, растаяли, а потом из тумана стало прорисовываться другое лицо: округлое, совсем юное. Оно проступало отдельными частями – сначала губы, брови, потом нос, глаза, прядь волос, выглядывающая из-под оклада. И вот уже совсем иной образ смотрел на нас из искрящейся бриллиантами ризы... Сама Богородица неузнаваемо изменилась. Она не была похожа ни на одну из известных Богородиц и Мадонн, и если её что-то роднило с теми образами, то это черты человеческой чистоты.

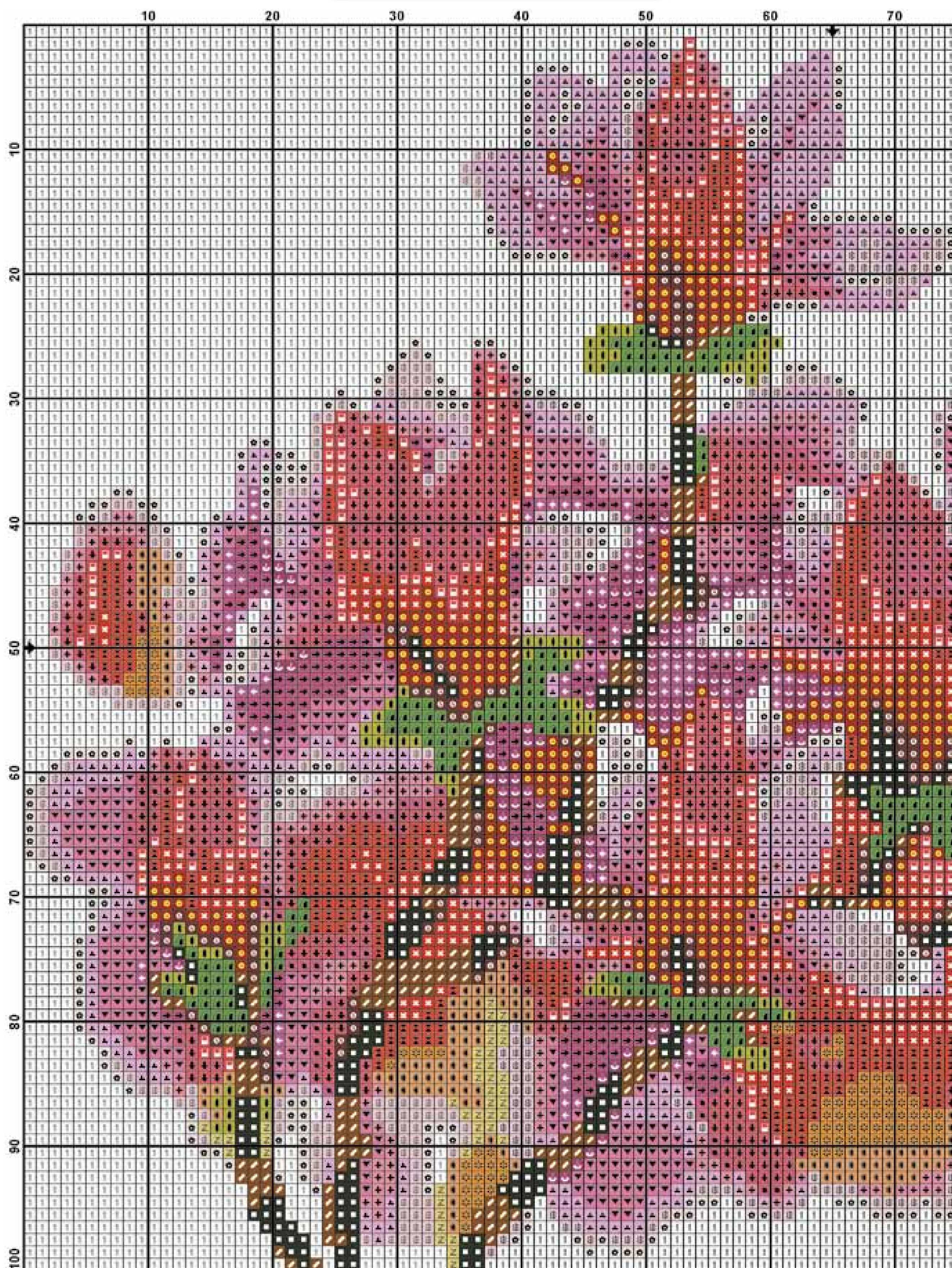
Это была смуглая девушка ярко выраженного восточного типа, девушка лет пятнадцати-шестнадцати. Здоровье, физическое и духовное, как бы проступало сквозь смуглоту кожи. Продолговатые глаза, большие, миндалевидные, несколько изумлённо смотрели на нас, а пухлые, неплотно сомкнутые губы вызывали отнюдь не религиозные эмоции.

Мне почему-то пришло в голову, что девица эта походила на Суламифь, и не из Библии, а в интерпретации известного рассказа Куприна. Кто-то тихо пожал мне локоть. Николаев смотрел на меня, и лицо его было несколько растерянным. «Ты что-нибудь видел? – спросил он. – Мистика какая-то...»

Потрясённые, мы долго не могли прийти в себя. Пытались найти «технический» подвох – какую-нибудь зеркальную ломку света и прочее, а когда ничего подозрительного возле иконы не нашли, стали предполагать, что монах-павликианин обладает гипнозом. Всё же мы были атеисты.

...Когда возвращались в кельи, Николаев вдруг спросил:

– А ты видел? Молоденькая ведь, лет шестнадцати? Красивая девчонка. Хороша! Да, религия... Мастера они стряпать всякие там реликвии. Что ни говори, а за плечами у католицизма тысяча лет...Так вот перед глазами и стоит её образ, и даже вроде бы чуть улыбается...»


10
20
30
40
50
60
70
10
20
30
40
50
60
70
80
90
100

Японские акварели

Ибараги Йосиюки (2004)



Цветы сложно назвать оригинальной темой в современном искусстве. Но у японской художницы Йосиюки цветы получаются особенно нежно и красиво. Сегодня благодаря ей поклонников японской акварели становится всё больше.

Удивительное свойство акварелей Йосиюки – их прозрачность и невесомость, весенняя легкость и воздушность. Они завораживают, притягивают взгляд, заставляют зачарованно смотреть и видеть прекрасное. Поистине, волшебные цветы и букеты рождаются на рисовой бумаге в арт-мастерской японской художницы.

DMC	GAMMA
817	024
3801	063
894	3077
892	3078
956	3080
963	0201
819	025
902	028
3805	069
603	0204
3609	037
3607	072
718	073
906	3160
166	0818
3822	099
741	0105
608	0315
606	011
722	3204
400	3023
3865	3250
310	0420

Размер вышитой картины при стандартной канве 14 кл. на дюйм – 18×23,5 см.

Антуриум

Обладатели антуриума уверенно утверждают: это одно из самых элегантных домашних растений. Привлекательны и его необыкновенные, словно восковые, цветы и эффектные ярко-зелёные листья. Тем более, что, помимо красивоцветущих видов антуриума, есть сорта с рельефными узорами на бархатистых листьях.

Антуриумы наиболее многочисленны в семействе ароидных. Род по разным данным включает в себя от 500 до 900 видов разнообразных растений, травянистых вечнозелёных лиан, в основном эпифитов, растущих на деревьях тропического леса, с воздушными корнями, спускающимися до лесной подстилки. Есть среди антуриумов и литофиты, приспособленные к жизни на скалах и каменистых породах. Родина многих антуриумов – влажные тропические леса Центральной и Южной Америки. Позже некоторые поселились в тропиках Юго-Восточной Азии.

Матовые или глянцевые листья антуриумов разнообразны по форме: сердцевидные, лопатовидные, округлые, рассечённой формы. В условиях влажного тропического леса антуриумы приобрели уникальную способность: их листья способны поворачиваться вслед за солнцем.

Оригинальность растению придают соцветие-початок и яркое эффектное покрывало цветка. Соцветие может иметь булавовидную, конусовидную, спиралевидную или шаровидную форму и разный цвет. Ярко окрашенное – насыщенно лиловое, бордовое, белоснежное, зелёное и даже чёрное – покрывало-прицветник укрывает початок. Вместе соцветие-початок и покрывало цветка выглядят как один крупный цветок. А истинные цветки плотно покрывают початок, они похожи на ромбы и квадраты.

Лолита АНИСОВЕЦ

При достаточном освещении антуриум способен цвести круглый год, цветки держатся на растении до полутора месяцев. Долго не теряют привлекательности и срезанные, находясь в воде. Если цветки опылять, можно получить созревшие плоды – ягодки жёлтого или оранжевого цвета с двумя семенами.

Чтобы цветок фламинго комфортно чувствовал себя в квартире и радовал цветением, необходимо соблюдать определённые условия: своевременно пересаживать растение, обеспечивать специальную почву при пересадке, повышенную влажность и хорошее освещение круглый год.

Почва. Антуриум будет хорошо расти в слабокислой почвенной смеси (pH 5,5–6,5). Если готовить её самостоятельно, надо взять перегной, непросеянную листовую землю, торф и песок крупной фракции в соотношении 2:1:1:0,5. Для улучшения воздухо- и влагопроницаемости добавить 10–15 % (от общего объёма смеси) кусочков битого кирпича, древесного угля или керамзита.

Пересадка и подкормка. Молодые растения нуждаются в пересадке ежегодно, а взрослым новая «квартира» понадобится примерно раз в три года. Горшки надо подбирать широкие и невысокие, можно пластиковые. Не стоит помещать растение сразу в слишком просторный горшок: антуриум долго не порадует обильным цветением.

Пересаживая антуриум, каждый раз помещайте растение немного глубже, чем это было раньше. Если вы не рассчитали нужную глубину и корни вскоре обнажатся, прикройте их мхом, чтобы не пересыхали. Не забывайте при пересадках постепенно увеличивать дренажную прослойку.

С весны до осени раз в две недели цветок нужно подкармливать, чередуя минеральные и органические удобрения.

Температура

Цветок фламинго, разумеется, любит тепло. Весной и летом желательно поддерживать температуру в пределах 20-25 градусов, зимой и осенью оптимальными будут 18 градусов. Сквозняки для антуриума губительны.

Полив. Антуриум – выходец из тропиков – любит высокую влажность. Поливать растение нужно обильно, мягкой, отстоянной водой комнатной температуры. Чтобы корни не загнивали, вода не должна постоянно находиться в поддоне, лучше его наполнить гравием или керамзитом, которые потом надо увлажнять. Зимой полив уменьшают, но высыхания грунта допускать не стоит.

Влажность воздуха в квартире должна быть не ниже 60 %. Время от времени можно купать цветок фламинго под душем. Но поливать нужно лишь глянцевые листочки, от попадания воды на прицветники могут образоваться некрасивые пятна.

Освещение. Антуриум светолюбив, но прямых солнечных лучей надо избегать. Для хорошего самочувствия растению рекомендуется рассеянный свет. Поэтому, выбирая место для тропического красавца, поместите его на западном или восточном окне. Тогда цветы будут яркими и сочными. Большое количество яркого света необходимо антуриуму разве что зимой, тогда цветение продлится намного дольше.

Пересаживайте растение бережно – корни и восковые листочки очень хрупкие!







Болезни антуриума и другие проблемы

Антуриум – довольно устойчивое к болезням и вредителям растение, поэтому, если появляются признаки недомогания, они обычно связаны с неправильным уходом.

На листьях появились тёмные точки и пятна.

Скорее всего, в комнате слишком холодно. Если нельзя повысить температуру, надо найти вазону более тёплое место или хотя бы сократить полив.

Листья желтеют и сохнут.

Если листья желтеют по краям зимой, то, вероятно, антуриуму не хватает света. Или, напротив, растение стоит под прямыми солнечными лучами и получило ожог. Как можно быстрее подкорректируйте освещённость. Лёгкая тень для этого цветка предпочтительнее прямых лучей.

Антуриум не цветёт.

Если уход правильный, возможно, дело в том, что растение посадили сразу в большой горшок. Или всё-таки допущен какой-то важный момент в уходе. Значит, надо следовать всем правилам. Но возможно, зелёный питомец выращен из семян, тогда придется запастись терпением: четыре года растение цвести не будет.

Чтобы не допустить повреждения растений вредителями, надо всего лишь регулярно протирать листья и обмывать их водой.

Кончики листьев почернели.

Скорее всего, неправильно подобран грунт, в нем переизбыток солей кальция. Надо поскорее пересадить растение.



Как вернуть молодость и привлекательность цветку?

С течением времени антуриумы стареют и теряют декоративность: нижние листья отмирают, появляется непривлекательный сухой ствол с остатками черешков. У старого антуриума и листья, и цветки мелкие, или он совсем перестаёт цвести. А некоторые дают много боковых побегов, превращаясь в пышный куст с множеством мелких цветков. Все это говорит о том, что пора растение омолаживать.

У антуриумов, как и у других ароидных, есть воздушные корни. Их легко заметить под листьями на стволике антуриума. Такие корни бывают довольно большими или могут оказаться только зачаточными. Чтобы омолодить антуриум, нужно отрезать верхушку с листьями так, чтобы остались 2-3 воздушных корня, а потом посадить её в почву.

Есть несколько способов укоренить верхушечный черенок антуриума:

1 способ. Нужно дать корням отрасти, а потом срезать верхушку. Для этого верхнюю часть оголённого стебля оборачивают мхом, регулярно его увлажняют до тех пор, когда корни не прорастут сквозь «шубу» (это происходит довольно быстро). Затем стебель осторожно срезают, чтобы не повредить корни, и вместе с мхом высаживают в горшок.

2 способ. Сначала готовят очень рыхлый субстрат в небольшом горшке. Помимо покупной земли для ароидных обязательно добавляют мох, древесный уголь, сосновую кору, вермикулит, кокосовое волокно. Затем срезают верхушку с антуриума с несколькими зачатками воздушных корней и высаживают в горшок так, чтобы корни были в почве, но розетку не заглубляют. Поливать надо регулярно, но так, чтобы вода сразу свободно вытекала из горшка. Антуриум прекрасно укоренится.

3 способ. Небольшие верхушки можно просто поставить в стакан с водой, чтобы в воде оказалась только часть ствола, но не черешки листьев. Когда будет заметен рост корней, верхушку высаживают в горшок. Недостаток этого способа в том, что черенки порой загнивают в воде, особенно если в помещении недостаточно тепло (температура в комнате должна быть 20-25 градусов).

Такой посаженный в почву верхушечный черенок время от времени полезно опрыскивать умеренно тёплой водой. Перед посадкой рекомендуется окунуть его в раствор стимулятора корнеобразования.

Обычно антуриум омолаживают во время пересадки. От разросшегося старого куста отделяют боковые побеги с корнями (если они есть), а также срезают верхушки для укоренения.

Многие считают предпочтительным способом омоложения такой. Для укоренения надо срезать верхнюю часть антуриума с воздушными корешками (или все верхушки, если их несколько), а сам стволик с корнями оставить в горшке. Полив после этого уменьшить, так как листьев нет и испарять влагу растению нечем. Через некоторое время появятся боковые розетки листьев, которые со временем можно отделить и таким способом размножить антуриум.

Так обычно омолаживают антуриум неопытные цветоводы, потому что при неудачном укоренении верхушек боковые побеги позволят сохранить растение.



Важно

Антуриумы – ядовитые растения. Это необходимо учитывать, если в доме есть маленькие дети, кошки или собаки – поставить вазон так, чтобы до него нельзя было добраться.

Как избежать укусов клещей?

Пик активности клещей приходится на весенние месяцы. Именно в это время люди устремляются любоваться цветущей природой на пикники и на дачные участки. Как следствие, возрастает риск заражения клещевым энцефалитом и болезнью Лайма.

О мерах профилактики рассказывает **Светлана ШИМАНСКАЯ**, энтомолог Центра гигиены и эпидемиологии Ленинского района г. Минска:

– Клещи обычно поджидают жертву, сидя на траве или ветке кустарника, и очень редко поднимаются на высоту выше 1 метра. Чаще они цепляются к ногам человека и потом ползут вверх в поисках удобного места для присасывания. Наиболее излюбленные места присасывания клещей на человеке — шея, подмышечные впадины, грудная клетка и паховые складки. Укус клеща не вызывает боли и проходит незаметно. Напившись крови человека в течение 4–5 дней (на животном клещи паразитируют до 10 дней), кровосос увеличивается в своих размерах в десятки раз, принимая форму плотного серого или светлого шарика.

На что следует обратить внимание, чтобы избежать укусов клещей?

Одежда

- Правильно одевшись, вы сможете периодически снимать клещей с одежды, не давая им добраться до тела. Надевайте одежду с длинными рукавами, плотными манжетами, воротниками. Заправляйте верхнюю одежду в брюки, а брюки – в носки. Если нет капюшона – наденьте головной убор.

Осмотры

- Проводите каждые 1–2 часа профилактические осмотры своей одежды и открытых участков тела. Если осматривать себя каждый час, то практически всех клещей можно обнаружить до укуса. При осмотре нужно помнить, что клещи имеют маленькие размеры (личинка с маковое зёрнышко) и могут быть плохо заметными.

Репелленты

- Используйте средства защиты (репелленты), отпугивающие клещей, в соответствии с инструкцией по их применению.

Места отдыха

- Держитесь подальше от кустарников и высокой травы. Клещей всегда больше около тропинок, там им проще найти жертву. Поэтому не стоит отдыхать, располагаясь на траве в метре от тропы. На солнечных, сухих полянах клещей меньше, чем в тени.

После прогулки

- Дома внимательно осмотрите своё тело и одежду: обращайте внимание на швы, карманы, складки. Также осмотрите домашних питомцев (собак, кошек). Клещей можно занести в дом с цветами, ягодами, грибами.

На даче

- Своевременно и постоянно проводите очистку территории зелёных зон, дачных участков. Вокруг дач в радиусе не менее 20 метров убирайте сухостой, валежник, проводите вырубку кустарников, выкашивание травы.
- Выращивайте на своих участках растительные антагонисты – чабрец и шалфей (они отпугивают кровососов).
- Боритесь с грызунами, на которых клещи также паразитируют.

Что делать, если клещ всё-таки присосался?

В идеале следует сразу же обратиться к медикам. Если до врача далеко, клеща необходимо удалить, раскачивая за брюшко пинцетом или скользящей петлёй из прочной нити (из хлопчатобумажной нити сделайте петлю, набросьте на клеща как можно ближе к месту присасывания, извлекайте, аккуратно раскачивая и вытягивая его). Также клеща можно достать продезинфицированной иглой, как занозу.

Место укуса обработать 3% перекисью водорода, йодом или другим спиртовым раствором. Исследовать клеща на его инфицированность можно в Центрах гигиены и эпидемиологии, сейчас эта услуга платная. Далеко не все клещи являются переносчиками клещевых инфекций: возбудителем Лайма в среднем заражены до 33% кровососов, вирусом клещевого энцефалита – до 15%.

Важно

Клещевым энцефалитом можно заразиться и при употреблении сырого козьего молока. Поэтому его нужно прокипятить в течение 2-3 минут.

После удаления кровососа обязательно обратитесь в медицинское учреждение для назначения профилактического лечения, тогда вы можете быть уверены, что не заболеете.

Калі прыгажосць спалучаецца з камфортам

Найлепшае ўпрыгажэнне жыцця — добры настрой, а найлепшае ўпрыгажэнне аўтамабіля — правільна падабраныя аксесуары. У сучасным свеце людзі праводзяць у машыне ўсё больш часу, і яна паступова ператвараецца ў дом на колах. Аксесуары заклікаль не толькі зрабіць наш аўтамабіль прыгожым, але яшчэ і зручным. Сёння мы разбярэмся, як з дапамогай простых рэчаў гарантаваць камфорт кіроўцы і пасажыраў.

Вясна – выдатная пара, якая ўварвалася ў наша жыццё зусім нядаўна, але ўжо ў поўнай ступені песціць зямлян сваімі ўзнагародамі – сонечнымі прамянямі. Любімае пешаходамі сонейка можа сур'ёзна ўскладніць жыццё кіроўцы. Каб яно не стала праблемай, лепш падрыхтавацца і засцерагчы салон **аўтамабільнымі шторкамі**.

Яны могуць быць тканевымі або каркаснымі, з малюнкам або без, да таго ж шторкі з'яўляюцца выдатнай і недарагой альтэрнатывай таніроўцы.



Дар'я ЛАБАЖЭВІЧ

Падтрымліваць чысціню і парадак у машыне будзе нашмат прасцей пры дапамозе дыванкоў. Гумовыя, поліўрэтанавыя або тэкстыльныя вырабы з воданепранікальным слоем якасна абароняць дно вашага аўто ад вулічнага бруду і разлітых вадкасцяў. На сённяшні дзень большая частка мадэляў мае спецыяльныя падпятнікі – з імі вашыя ногі не будуць стамляцца ад працяглага сядзення за рулём.





Аднымі з найбольш папулярных аксесуараў можна назваць **чахлы для сядзенняў.** Як правіла, яны робяцца з тэкстылю, скуры або футра. У большасці мадэляў прадугледжаны спецыяльныя масажныя ролікі, якія гарантуюць камфортную язду. Правільна падабраныя чахлы ідэальна ўпішуцца ў інтэр’ер салона і створаць па-сапраўднаму прыемную атмасферу, па якой, дарэчы, можна меркаваць пра густ уладальніцы аўтамабіля. Важным плюсам чахлоў з’яўляецца яшчэ і тое, што яны могуць скарэктаваць нязручнае сядзенне спецыяльнымі ўстаўкамі, таму праблема астэахандрозу вам не пагражае.

Спецыялісты кажуць, што выбіраць чахлы на сядзенні аўтамабіля можна любога колеру, галоўнае – пастарацца пры гэтым стварыць салон, які не адцягвае ўвагу ад дарогі. Што да матэрыялу, то самымі распаўсюджанымі сталі скураныя чахлы, велюравыя, флокавыя і футравыя. Так, велюр не ліняе пасля мыцця, прыемны навобмацак і не расцягваецца. А для ўладальнікаў дарагога аўтамабільнага інтэр’ера ідэальным варыянтам стануць скураныя чахлы, якія будуць доўга радаваць свайго гаспадара. Варта адзначыць, што скураныя аксэсуары патрабуюць рэгулярнага догляду.

Звычайна жанчына-кіроўца не можа абысціся без **падстаўкі-трымальніка для мабільнага тэлефона.** І гэта правільна! Яе роля вельмі важная, паколькі, паставіўшы на падстаўку тэлефон, можна глядзець, хто звоніць, а не шукаць яго ў сумачцы падчас язды.



Адным з самых непрыемных момантаў для кіроўцаў з’яўляецца брудны салон аўтамабіля. Для яго чысткі спатрэбіцца **спецыяльны пыласос,** які мае кампактныя памеры і аўтаномны рэжым працы, што дазваляе ў любым месцы рабіць салон чыстым.



Ад простых рэчаў пяройдзем да больш складаных. Адным з самых карысных аксесуараў, асабліва для пачаткоўцаў, лічыцца **паркавальны радар,** або парктронік. Гэтая прылада будзе сігналізаваць кіроўцу аб з’яўленні на яго шляху розных перашкод. Радар вызначае адлегласць ад машыны да найбліжэйшага аб’екта і паведамляе пра гэта кіроўцу.



Не варта даме забываць пра такі важны прадмет для аўтамабіля, як **падушачка пад галаву**, якая выдатна здымае напружанне цягліц падчас знаходжання ў заторы на дарозе.



Да падобных прылад можна аднесці і навігатар, асабліва ён неабходны для аматарак падарожнічаць на аўтамабілі. Акрамя гэтага, навігатар можа падказаць аптымальны маршрут руху да выбранага аб’екта, у аб’езд усіх затораў.

Такі ж карысны і запатрабаваны стаў у апошні час і відэарэгістратар, здольны дапамагчы ў спрэчных сітуацыях не толькі падчас ДТЗ, але і пры неабгрунтаваных прэтэнзіях з боку супрацоўнікаў ДПС.



Павысіць бяспеку і даць кіроўцу поўны кантроль за дарогай можа дадатковае люстэрка вонкавага віду. Асабліва гэты аксесуар будзе карысны пачаткоўцу або кіроўцам, якія няўпэўнена адчуваюць сябе на дарозе.

Гэта, вядома, далёка не ўсе аўтамабільныя аксесуары, а толькі тыя, што карыстаюцца самай вялікай папулярнасцю ў кіроўцаў, але менавіта яны змогуць зрабіць вашу дарогу больш камфортнай і прыемнай.

Што любяць хворыя суставы?

Пачуўшы дыягназ «артроз», многія палохаюцца. Перспектывы ў гэтай хваробы і сапраўды невясёлыя: боль у суставах, які перашкаджае нармальна рухацца, жыццё ў чатырох сценах, інваліднасць...

Усё ж не трэба панікаваць! Такі сцэнарый верагодны толькі ў тым выпадку, калі вы пусціце захворванне на самацёк. Калі ж падыдзеце да справы адказна і пачняце клапаціцца пра свае суставы, жыццё будзе ніколькі не менш паўнавартасным, чым у вашых аднагодкаў, не знаёмых з артрозам. Дабіцца гэтага не так ужо і складана, галоўнае – ведаць, што карысна для суставаў. Такім чынам, хворыя, яны «любяць»...

...калі фізічная актыўнасць адпавядае стану арганізма

Сустаў – гэта рухомае злучэнне дзвюх або некалькіх касцей. Паверхня, якой яны датыкаюцца адна да адной, пакрыта храстковай тканкай. Апошняя выконвае дзве важныя функцыі: дазваляе касцям плаўна слізгаць адносна адна адной і служыць амартызатарам, памяншаючы ціск на косці падчас руху. Дзякуючы ўсяму гэтаму здаровы сустаў можа вытрымліваць даволі вялікую нагрузку.

Пры артрозе храстковая тканка паступова разбураецца і рэсурсы сустава змяншаюцца. Калі гэтага не ўлічыць і працягваць яго перагружаць, хвароба будзе хутка прагрэсаваць. Таму пасля пастаноўкі дыягназу «артроз» медыкі ў першую чаргу рэкамендуюць аблегчыць суставу задачу.

Калі гэта сустаў каленны або тазасцегнавы, трэба адмовіцца ад пад'ёму цяжараў, бегу, скачкоў, ад таго, каб сядзець на кукішках або стаяць у сагнутым становішчы. У некаторых выпадках для дадатковай разгрузкі падчас хады рэкамендуюць выкарыстоўваць палку. Калі пашкоджаны суставы пальцаў рук, нельга доўга выконваць дробную ручную працу, адціскаць бялізну...

Але гэта не значыць, што ў жыцці хворага на артроз наогул не павінна быць руху. Наадварот, пашкоджаны ўнутрысустаўны храсток мае патрэбу ва ўзмоцненым сілкаванні. Атрымліваць яго ён можа, толькі калі вобласць сустава добра забяспечваецца крывёй, а для гэтага неабходна актыўнасць. Спецыяльная гімнастыка, хада ў камфортным тэмпе, плаванне павінны трывала ўвайсці ў ваша жыццё. Кожны дзень неабходна ўдзяляць якому-небудзь з гэтых заняткаў па 30-40 хвілін. Праўда, гэта датычыцца толькі тых перыядаў, калі артроз заціхае: займацца праз боль шкодна.







Аліна БЯЛОВА

...калі вы сочыце за вагой

Калі ў пацыента з артрозам ёсць лішнія кілаграмы, яму абавязкова раяць пахудзець. Залішняя вага стварае дадатковую нагрузку на суставы, прычым не толькі падчас руху, але і калі мы стаім або сядзім. Адпаведна рызыка прагрэсавання захворвання павышаецца.

Зніжаць вагу трэба паступова, пазбягаючы жорсткіх дыет. На іх фоне ўвесь арганізм недаатрымлівае пажыўных рэчываў, а храсток пазбаўляецца кампанентаў, неабходных для ўзнаўлення яго клетак.

Лепш за ўсё пачаць з абмежавання ў меню ласункаў, здобы, шакаладу, а таксама тлустага мяса, каўбасы, сасісак. Гэта найбольш каларыйныя, але далёка не самыя пажыўныя прадукты. Пры гэтым трэба павялічыць у рацыёне долю гародніны і рыбы, асабліва тлустай, багатай на амегакіслоты. Неабходны і малочныя прадукты, таму што кальцый, які змяшчаецца ў іх, умацоўвае косці, а гэта дабратворна адбіваецца і на агульным стане суставаў.

Паспрабуйце прытрымлівацца дробнага харчавання – есці часта і патроху, не дапускаючы моцнага голаду. Даследаванні паказваюць, што гэта дапамагае зменшыць сутачную каларыйнасць рацыёну прыкладна на 15%.



...калі вы не проста здымаеце абвастрэнне, а сапраўды лечыцеся

Праблема многіх людзей, якія пакутуюць ад артрозу, у тым, што яны звяртаюць на хваробу ўвагу толькі ў тыя перыяды, калі суставы моцна баляць. У ход ідуць адразу і абязбольвальныя прэпараты, і саграваючыя мазі, і кампрэсы, і народныя рэцэпты. Але варта болю сціхнуць – і чалавек забывае пра сваю праблему.



Між тым ён нікуды не знікае. Працэс разбурэння храстковай тканкі сустава пры артрозе ідзе пастаянна, нават тады, калі болю няма. Асноўная задача – спыніць яго, а не толькі ліквідаваць сімптомы, інакш абвастрэнні з часам будуць здарацца ўсё часцей і часцей. Для гэтага ўжываюцца прэпараты з групы хондрапратэктараў, ужываць іх трэба доўгімі, па 3-6 месяцаў, курсамі, якія паўтараюцца. Такія лекі змяшчаюць два рэчывы – глюказамін і хандраітыну сульфат – асобна або ў спалучэнні. Яны прадухіляюць далейшае разбурэнне храстка, падсілкоўваюць яго, павышаюць яго ўвільготненасць, а значыць – і здольнасць вытрымліваць нагрузкі. Таксама хондрапратэктары валодаюць супрацьболевым эфектам. Ён не такі відавочны і хуткі, як у традыцыйных абязбольвальных сродкаў, але самаадчуванне звычайна значна паляпшаецца.

Многіх бянтэжыць, што прэпараты трэба прымаць падоўгу. Баяцца гэтага не варта: глюказамін і хандраітыну сульфат – гэта натуральныя рэчывы для нашага арганізма, таму пабочных эфектаў у іх практычна няма.

Важна

Паўнавартасна жыць, нягледзячы на артроз, можна, толькі калі захворванне ўдалося выявіць і пачаць лячыць на 1–2-й стадыі. На трэцяй і асабліва на чацвёртай стадыі, калі храсток разбураны цалкам, дапамагчы можа толькі эндапратэзаванне – замена сустава на штучны. Гэтая аперацыя патрабуе рэабілітацыі і мае шэраг небяспечных пабочных эфектаў. Да таго ж робяць яе не ўсім (напрыклад, вялікая лішняя вага або паважны ўзрост могуць стаць прамым супрацьпаказаннем для яе правядзення).



Не запускайце артроз – ідзіце да доктара пры першых жа яго сімптомах. Яны такія:

- вы адчуваеце боль у суставе вечарам, пасля працы або трэніроўкі, а варта адпачыць – і ён праходзіць;
- раніцай у суставе з'яўляецца скаванасць, а праз паўгадзіны, калі вы «расходзіцеся», яна знікае.



Сныть-кормилица

Трудно поверить, что есть люди, которые не знают эту траву. Растёт сныть, пожалуй, повсюду: и возле дачных заборов, и на открытом месте, и в лесной тени.

Первые побеги сныти появляются практически одновременно с крапивой и за месяц могут достигнуть своих максимальных размеров. Сныть первой попадает под косу огородника и садовода: косить её легко, молодые стебли нежны и сочны. Запах сныти очень приятен и специфичен: это как запах моркови с примесью терпких ноток. После скашивания сныть отрастает очень быстро, не давая скучать дачнику.

Огородники не любят это растение – вездесущий и трудно истребляемый сорняк, – который за короткий срок может затянуть все грядки плотным ковром, уничтожая посаженное, поэтому борьбу с ним ведут непрерывно. Что и говорить, нелюбимое растение.

Но вина его лишь в том, что оно любит расти на хороших, удобрённых почвах. А узнав сныть поближе, начинаешь проникаться к ней огромным уважением: это и еда, и лекарство. Как и говорил Гиппократ: «Любая ваша пища должна стать лекарством».

От слова «снедь»

Ранней весной на стол собирают молодые черешки и листья сныти, важно, чтобы они были нежно-салатового цвета, не до конца раскрытыми. В этой траве содержатся каротин, витамин С, белки, углеводы, эфирные масла, азотсодержащие соединения, кумарин и необходимый для строительства костной ткани кальций (который у сныти прекрасно усваивается и без витамина D).

Сныть особенно хороша в салате: её приятный терпкий вкус отлично сочетается с другой зеленью, с вареным яйцом, растительным маслом и сметаной. Во все времена сныть была хорошим гастрономическим подспорьем. Существовало такое выражение: «Дожить бы до сныти». Со снытью варили борщи, её квасили, как капусту, сушили впрок. Преподобный Серафим Саровский почти три года питался исключительно снытью. Действительно, недаром название своё трава берёт от слова «снедь».

Кстати

Другие названия сныти: **снить, снитка, дяглица, купырь болотный, яглица, дедильник.**

Александр БАТУРА
Фото автора

В наше время установлено, что химический состав сныти обыкновенной очень приближён к составу человеческой крови. Таким образом, данное растение обладает крайне высокой питательной ценностью. Многие учёные утверждают, что в природе не существует растения, сравнимого со снытью по пищевой ценности.

Трава-лечебник

Сныть издревле используется и в качестве лекарственного растения. В польской народной медицине настои листьев и цветков сныти обыкновенной применяют при ревматизме, подагре, полиартрите, отравлениях, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, лёгких и бронхов. В абхазской народной медицине листья и побеги сныти используют при роже и атопическом дерматите.

Домик для букашек

До цветения заросли сныти невыразительны и особо не привлекают к себе ни людей, ни насекомых. Но вот сныть зацвела – и жизнь на её не особо красивых, но необычайно душистых цветах закипела.

Мне нравится цветущая сныть, поэтому я оставляю для наблюдения и радости достаточно большой участок, не скашивая её. Приятно с фотоаппаратом посидеть среди белых ароматных соцветий, рассматривая другой мир. Летают, порхают, ползают по цветкам...

Вот муравьишка бесстрашно забрался на самую вершину и снуёт по зонтику в поисках живительного нектара.

А там паучок охотится на любителей сладенького.







Многие учёные утверждают, что в природе не существует растения, сравнимого со снытью по пищевой ценности.

В Средневековье на острове Великобритания сныть выращивали при монастырях в качестве средства от подагры, ревматизма и остеохондроза позвоночника. Кстати, британцы до сих пор называют сныть «травой епископов», поскольку лица, занимавшие эту должность, часто страдали от подагры из-за малоподвижного образа жизни и, возможно, особенностей питания.

При заболеваниях суставов, например, при подагре и ревматизме используют свежий сок растения, которым натирают суставы. Или готовят кашицу из побегов и листьев, помещают её в марлю и прикладывают к больным суставам.

В сныти содержатся натуральные пестициды, обладающие противогрибковой и бактерицидной активностью, и если корневищами сныти переложить хранящиеся фрукты и овощи, они будут оставаться свежими гораздо дольше.

Присутствие в этой лекарственной траве кумаринов содействует укреплению капилляров, снижению уровня холестерина и поддержанию нервной системы человека.

Жизнь идёт и на нижнем ярусе, и в тени густых листьев. Из постояльцев сныти больше всего моё внимание привлекают бронзовки. Любоваться их красотой можно долго, на солнце они переливаются и светятся, как изумруд. Интересно, что бронзовки летают, не поднимая надкрыльев.

Но самое главное, пожалуй, что сныть – отличный медонос, она ценится наравне с иван-чаем, и пчёлы трудятся над ней вовсю. Поэтому рядом с ульями бороться со снытью совершенно незачем.

Ещё одна интересная особенность сныти: даже в знойную погоду на листьях держатся капельки воды. Это не остатки росы или дождя, это «испарина» самого растения.

Кстати, в деревнях растение широко используется в качестве прикорма для кроликов, овец, свиней и коров.



Важно

Собирать сныть можно лишь при твёрдой уверенности в том, что это именно она, а не ядовитые цикута или болиголов.
В пищу используются только молодые побеги сныти. Запомните: сныть – это всегда три веточки и на каждой по три листочка. Для начинающих обязательна консультация с более опытными сборщиками.



Но наибольшую ценность представляет сныть как превосходная витаминная добавка к нашему столу. Блюд из сныти придумано и испробовано за долгие годы великое множество – остаётся лишь выбрать самое вкусное для себя.



Салат из сныти

Состав: **150 г сныти, 25 г хрена, 20 г сметаны или 30-40 г кефира.**

Молодые листья сныти прокипятить в воде 1-2 минуты, измельчить, добавить тёртый хрен, соль. Перемешать и заправить сметаной или кефиром.



Салат из сныти и щавеля с овощами

Состав: **сныть (листья) – 45 г, щавель – 10 г, картофель (отварной) – 30 г, морковь (отварная) – 6 г, растительное масло – 5 г, соус острый томатный – 10 г, соль.**

Перебранные и промытые листья сныти и щавеля шинкуют. Отварные картофель и морковь нарезают тонкими ломтиками, соединяют и заправляют растительным маслом с соусом, солят.

Икра из сныти

Состав: **500 г сныти, 2 ст. ложки соли**

Сныть тщательно промыть, обсушить на полотенце, мелко порезать, пересыпать солью, тщательно перемешать и плотно набить стерильную банку так, чтобы выступил сок, закрыть крышкой и хранить в холодильнике. Использовать для супов и мясных блюд в зимнее время.



Суп картофельный

На 1 литр сваренного картофельного супа – 100 г зелени сныти, сметана по вкусу. В готовый суп добавить мелко нашинкованную сныть. Варить 5-6 минут.

Суп с овсяными хлопьями

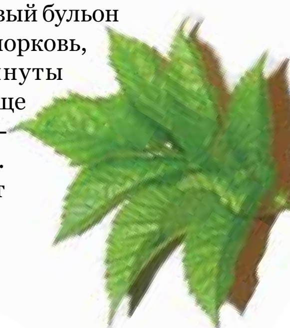
На 1 литр воды – 200 г овсяных хлопьев, 100 г сныти, соль и перец по вкусу, 1 ч.л. сливочного масла.

Хлопья залить водой, посолить и варить до полуготовности. Добавить измельчённые листья сныти и варить до готовности. Заправить перцем и маслом.

Зелёный суп

Состав: **куриные шейки – 9 шт.; вода – 4 л; картофель; морковь; сныть; крапива.**

Сварить бульон из куриных шеек (50 минут). Порезать картофель, натереть на терке морковь (вместо моркови можно применить помидоры), нарезать верхушки крапивы и сныть. В готовый бульон положить – морковь, через 3 минуты картофель, еще через 2 минуты зелень. Через 5 минут суп готов.



Сныть впрок

Промыть сныть, мелко порезать, пересыпать солью и перетереть до появления сока. Утрамбовать в банку, стерилизовать 20 минут, закрутить крышку. Добавлять в первые и вторые блюда по несколько ложек.

Приправа для борща

Состав: **500 г сныти, 500 г зелёного лука, 250 г укропа, 80-100 г соли.**

Всё перетираем, чтобы выделился сок. Помещаем в пол-литровые банки и стерилизуем 25 минут. Закрываем крышкой. Храним в холодильнике



Мясо, тушеное со снытью

Состав: **говядина – 125 г, сныть – 100 г, сливочное масло – 20 г, щавель – 35 г, репчатый лук – 15 г, пшеничная мука – 5 г, соль, специи.**

Кусочки мяса по 30–40 г панируют в муке и обжаривают с мелко нарезанным луком, заливают горячей водой и тушат 1–1,5 ч, добавляют шинкованную сныть и тушат еще 1 ч. За 10 мин до окончания тушения кладут нашинкованный щавель, соль, специи.





Омлет со снытью

Сныть или смесь зелени отваривают, измельчают (150–200 г), укладывают на сковородку и заливают яичной смесью. На одну порцию берут 1–2 яйца и 0,5–1 стакан молока.



Творожная паста со снытью

Состав: **молодая сныть (рубленная) – 1/2 стакана, огурец свежий – 1 шт., масло сливочное – 100 г, творог – 200 г**

Огурец нарезать мелкими кубиками или натереть на крупной терке. Сныть ошпарить кипящей водой и мелко порубить. Творог растереть с маслом, после чего смешать с зеленью.



Котлеты картофельные со снытью и крапивой

Отобранную и отваренную (можно и сырую) зелень измельчить на мясорубке, смешать с картофельным пюре (можно и с сырым картофелем, пропущенным через мясорубку) и яйцами, посолить, сделать котлеты, обвалять в муке или панировочных сухарях и поджарить на растительном масле.

Рецепты народной медицины

Сныть – не просто витамин, но и чудесное лекарство от многих болезней. В народной медицине листья сныти используются как противовоспалительное, мочегонное, ранозаживляющее средство, а также для профилактики рака и ожирения. Настоем сныти лечатся от ревматизма, болезней пищеварительного тракта и дыхательных путей, подагры и артрита. Однако аллергикам надо очень осторожно обращаться со снытью, так как она содержит эфирные масла.

Для очищения кишечника пропустите побеги растения через мясорубку, отожмите сок и принимайте по определенной схеме: в первый день выпивайте 1 ст. л. трижды в день за полчаса до приёма пищи, во второй 2 ст. л., на третий – 50 мл, а затем сделайте перерыв на пять дней. После этого повторите курс сначала. Если захотите подсластить сок, добавьте немного меда.

Против боли в суставах отожмите листья и побеги сныти и полученным соком смазывайте поражённые участки. Также этим способом можно лечить порезы и кожные высыпания.

Для очищения печени возьмите 2 ст. л. сныти и залейте стаканом кипятка, дайте настояться около часа, принимайте ежедневно по целому стакану.

При проблемах с пищеварением возьмите литровую банку и положите в нее столько измельчённых корней, чтобы они заполнили одну треть банки, затем залейте доверху спиртом и закройте крышкой. Поставьте банку на две недели в теплое тёмное место, по истечении срока принимайте лекарство трижды в день по 20 капель за полчаса до приёма пищи. Лечение должно длиться один месяц.

От болезней почек и мочевого пузыря следует засыпать в термос 2 ст. л. измельчённой травы и залить стаканом кипятка, оставить на один час, а после принимать по 50 мл 4 раза в день на голодный желудок.

От экземы поможет следующий рецепт: 3 ч. л. травы залейте 500 мл воды и настаивайте около 2 ч, потом процедите и пейте лекарство по 70 мл 4 раза в день.



Солнечная кухня Апеннинского полуострова

Вы когда-нибудь замечали, что вся итальянская кухня необыкновенно солнечная? Взгляните на золотистое оливковое масло. Если лучик солнца попадёт на стеклянную баночку, то она так и засияет ясным светом! А пицца, только что вынутая из печи? Не правда ли, она похожа на маленькое солнышко?

Итальянцы гордятся своей кухней: они не только любят готовить, но и могут говорить об этом часами! Мало кто может похвастаться равнодушным отношением к таким знаменитым блюдам, как лазанья, пицца, паста, ризотто и тирамису. А ведь все эти рецепты подарила миру солнечная Италия.

Базовый рецепт итальянской пиццы

Ингредиенты:

Для теста:
- *вода 125 мл*
- *дрожжи 1,25 ч.л.*
- *соль 1 ч.л.*
- *мука 200-250 г*
- *оливковое масло 1 ст.л.*

Для соуса:
- *2 зубчика чеснока*
- *свежий базилик*
- *оливковое масло*
- *2 помидора*
- *соль*
- *соевый соус (по желанию)*
- *перец*
- *перец чили (по желанию)*

Елизавета МЕЛИХОВА
Фото Иоланты ВАШКЕВИЧ

Приготовление:

Для начала приготовим тесто для пиццы. Сперва возьмём дрожжи. Можно использовать как сухие дрожжи в пакетиках, так и натуральные. Разводим их в 125 мл тёплой воды. Туда же можно добавить ложку сахара, так дрожжи быстрее начнут работать. Оставить на 10 минут.

В отдельную миску высыпьте 200 г. муки и 1 ч.л. соли. У вас должна получиться своеобразная горка, в центре которой нужно сделать углубление и вылить туда дрожжевую жидкость.

Хорошо перемешайте смесь вилкой, а затем начните разминать тесто руками. Оно должно быть немного липким. При необходимости добавляйте муку щепотками. Когда тесто уверенно будет собираться в одно целое, вылейте в него равномерно оливковое масло. И снова хорошо вымешайте тесто. Чтобы оно получилось гладким и воздушным, хорошенько вымешивайте его минут 10.

Накройте влажным полотенцем и уберите в тепло (можно к батарее) на 30 минут.

Пока тесто «греется», приготовим соус для пиццы. Очистите и мелко нарежьте чеснок. Сорвите листья базилика и выбросьте стебли. Мелко порежьте помидоры.

Нагрейте кастрюлю на среднем огне, добавьте туда оливковое масло и чеснок. Готовьте на медленном огне, пока чеснок не станет золотистого цвета. Затем добавьте листья базилика, помидоры, соль и перец. Если вы любите еду поострее, можно добавить немного перца чили и соевый соус.

Готовьте на медленном огне около 20 минут.

А теперь приступим к сборке пиццы. Возьмите кусок теста и раскатайте его в круг толщиной 0,5 см. Обильно полейте его приготовленным соусом. Для начинки вы можете использовать абсолютно любые продукты. В свою пиццу я добавила грибы, корнишоны, маслины, салями и моцареллу. Поиграйте с ингредиентами и найдите свою любимую комбинацию. Выпекайте при температуре 250°С около 10 минут. Где-то на 7 минуте достаньте пиццу из духовки и посыпьте сверху тёртым сыром. Выпекайте еще 3 минуты.

«Тирамису»

Ингредиенты:

- *Печенье Савоярди 200 г*
- *Сахар 90 г*
- *Лимонный сок 5 г*
- *Маскарпоне 200 г*
- *Яичный белок 2 шт.*
- *Яичный желток 2 шт.*
- *Кофе молотой 4 ст.л.*
- *Ликер (по желанию)*
- *Какао-порошок 10 г*

Приготовление:

Для начала сварите кофе эспрессо и отставьте в сторону для охлаждения. Чуть позже он нам понадобится для пропитки.

Смешайте 2 яичных белка, 45 г сахара и лимонный сок. Взбейте миксером до образования жёстких пиков. Будьте предельно аккуратны при отделении белков, так как, если в массу попадет хоть немного желтка, то она не взобьётся.

В отдельной миске взбейте вместе 2 желтка и 45 г. сахара добела. Порциями вводите в массу маскарпоне, аккуратно перемешивая силиконовой лопаткой. Постепенно введите взбитые белки. Перемешайте. Крем должен получиться не очень густым, но и не совсем жидким. Здесь важно соблюсти все правила и пропорции.

Теперь займёмся сборкой Тирамису. Готовим большую форму и слегка промазываем дно кремом. Теперь окунаем печенье в кофе на пару секунд, переворачиваем и снова ждём пару секунд. Выкладываем сверху на крем.

После того, как вы выложите из печенья первый слой, смажьте его кремом. Затем выкладываем второй слой печенья и снова крем.

После того, как вы закончите сборку Тирамису, поставьте форму в холодильник на пару часов (желательно на ночь).

Когда десерт застынет, посыпьте его сверху какао-порошком и украсьте листиком мяты.



"Bicerin" – традиционный итальянский напиток

Ингредиенты:

- *Молоко 250 мл*
- *Шоколад тёмный 90г*
- *Кофе натуральный (крепкий) 200 мл*
- *Сливки 33% 70 г*
- *Молочный шоколад или стружка (по желанию)*

Приготовление:

В небольшую кастрюлю налейте молоко и добавьте туда мелко порубленный шоколад. Нагревайте массу, постоянно помешивая венчиком. Доведите до кипения и дайте покипеть еще минуту, не переставая взбивать. Снимите с огня.

Сварите примерно 200 мл крепкого кофе (эспрессо).

Возьмите прозрачный бокал и наполните его шоколадной смесью на 1/3.

Вторую треть бокала аккуратно заполните кофе. Чтобы слои получились ровными, наливайте кофе по лезвию ножа или по внешней стороне ложки.

С помощью миксера взбейте 70 г сливок и добавьте их в бокал. По желанию украсьте шоколадной стружкой.



Круассаны с вишневым джемом

Ингредиенты:

Для теста:

- *молоко 350 мл*
- *масло сливочное 350 г*
- *сахар 55 г*
- *сухие дрожжи 14 г*
- *мука 500 г*
- *соль 1 щепотка*

Для начинки:

- *любой джем на ваш вкус*

Приготовление:

Разведите дрожжи в тёплом молоке, добавьте сахар, соль, 3/4 муки. Хорошенько перемешайте, накройте плёнкой и оставьте на 10 минут.

Добавьте оставшуюся муку и замесите тесто. Накройте его и оставьте в холодильнике на 1 час.

Масло нарежьте на кусочки и выложите на бумагу для выпечки (масло должно быть замороженным). Сверху накройте другим листом бумаги и раскатайте скалкой.

Достаньте тесто из холодильника и раскатайте его в прямоугольник 40 на 30 см.

Снимите верхний лист бумаги с масла, переверните и положите на тесто. Затем снимите второй лист бумаги. Сверните тесто в 4 раза, накройте и положите в холодильник на 1 час.

Затем вновь раскатайте и опять сложите конвертиком. Поставьте в холодильник на 4 часа. Ещё раз раскатайте, сверните конвертиком и положите в холодильник на 4 часа.

Готовое тесто нужно разрезать на треугольники. С широкой стороны выложить начинку. Закрутить в своеобразный рогалик. Противень застелите бумагой для выпечки и выложите сверху круассаны. Оставьте на 1 час, круассаны должны увеличиться вдвое. Выпекать при температуре 200 градусов 20-25 минут до золотистого цвета.

А мы всё *хорошеем!*

выпуск 1

Весна снабжает нас дополнительными силами не только для карьерного роста, но и для занятий собственным телом. Журнал «АЛЕСЯ» подготовил цикл тренировок на разные группы мышц. Уже после первой тренировки Вы заметите, как улучшится настроение, повысится чувство самооценки и снимется стресс.

Каждое упражнение выполняется по 15 раз. Количество подходов может варьироваться в зависимости от степени подготовки. Некоторые упражнения состоят из нескольких уровней сложности. Каждый, от новичка до спортсмена-любителя, сможет подобрать себе подходящую нагрузку. Для занятий Вам понадобится всего лишь 15-20 минут в день.



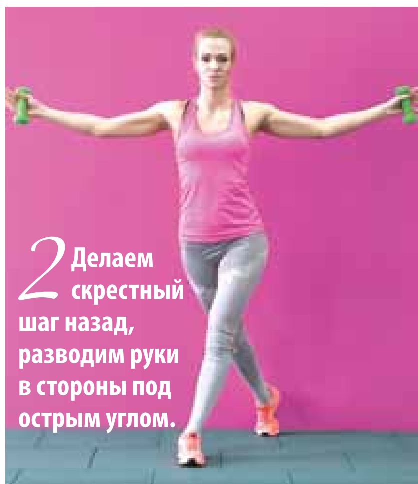
С Вами будет работать тренер по пилатесу, стретчингу **Юлия ЛИХАЧЁВА, фитнес-клуб «MALINA FITNESS».**

БЛОК: Общеукрепляющие упражнения
(тренируют группы мышц: бёдра, руки, ягодицы, пресс)

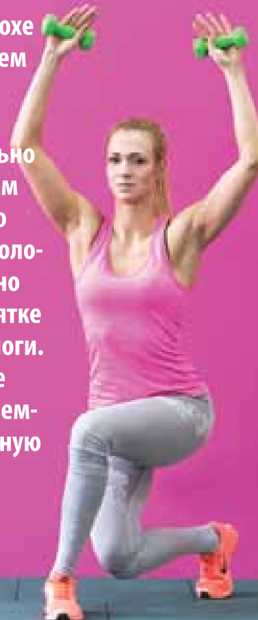
Упражнение №1. Кросс-выпад



1 Исходная позиция – вес на пятке опорной ноги.



2 Делаем скрестный шаг назад, разводим руки в стороны под острым углом.



3 На вдохе сгибаем колени до углом 90°. Параллельно поднимаем гантели по дуге над головой. Колено тянем к пятке опорной ноги. На выдохе возвращаемся в исходную позицию.

Екатерина ТРУХАНОВА
Фото Надежды БУЖАН

Упражнение № 2. Приседание с махом ноги



1 **Исходная позиция – ноги на ширине плеч.**



2 **На вдохе опускаемся в приседание. Вес на пятке, колено не уходит за носок стопы. Одновременно с приседанием сгибаем локти.**



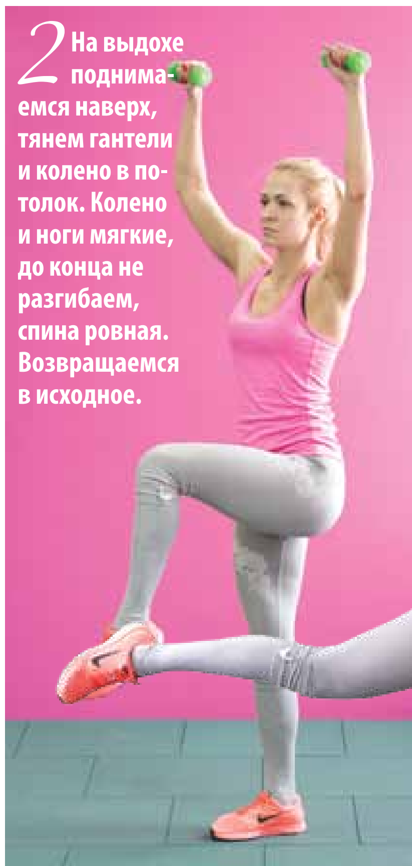
3 **На выдохе встаём и, поднимая ногу, разводим гантели. Возвращаемся в исходное.**

Отдыхаем 1 минуту. Делаем второй подход на другую ногу.

Упражнение № 3. Фронтальное приседание с подъёмом колена

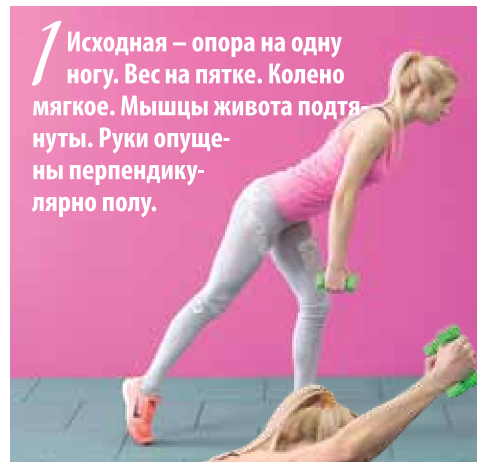


1 **Исходная – ноги на ширине плеч. На вдохе опускаемся вниз. Вес на пятке. Колено не уходит за носок стопы.**

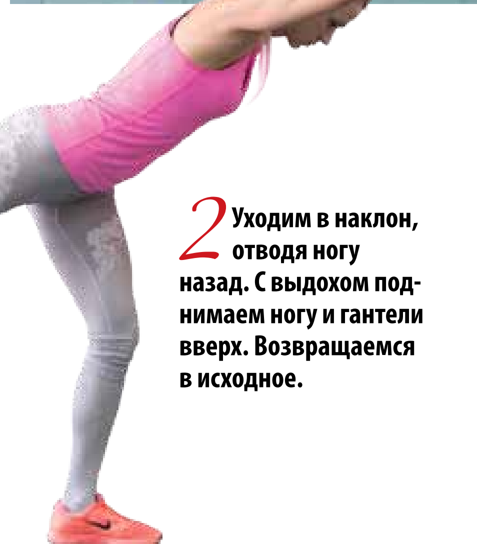


2 **На выдохе поднимаемся наверх, тянем гантели и колено в потолок. Колено и ноги мягкие, до конца не разгибаем, спина ровная. Возвращаемся в исходное.**

Упражнение № 4. Подъём гантелей в балансе



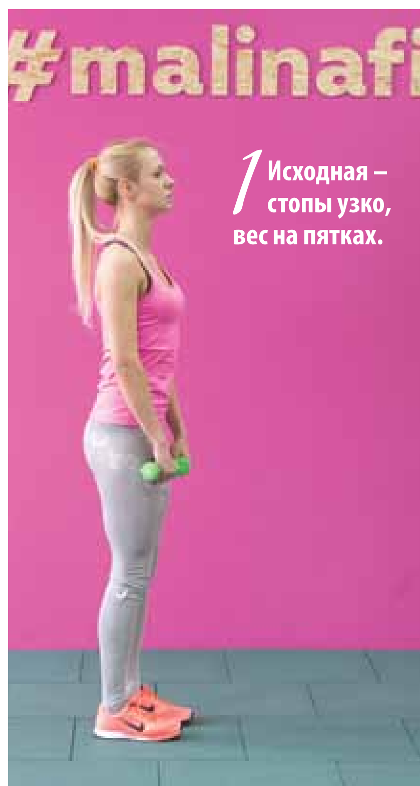
1 **Исходная – опора на одну ногу. Вес на пятке. Колено мягкое. Мышцы живота подтянуты. Руки опущены перпендикулярно полу.**



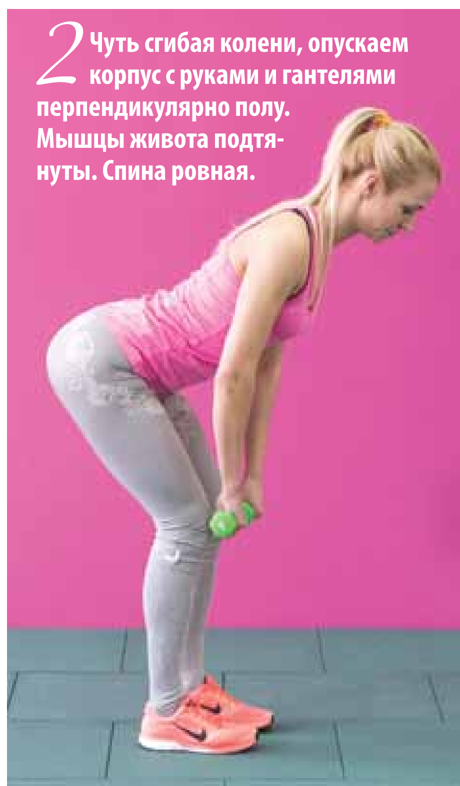
2 **Уходим в наклон, отводя ногу назад. С выдохом поднимаем ногу и гантели вверх. Возвращаемся в исходное.**



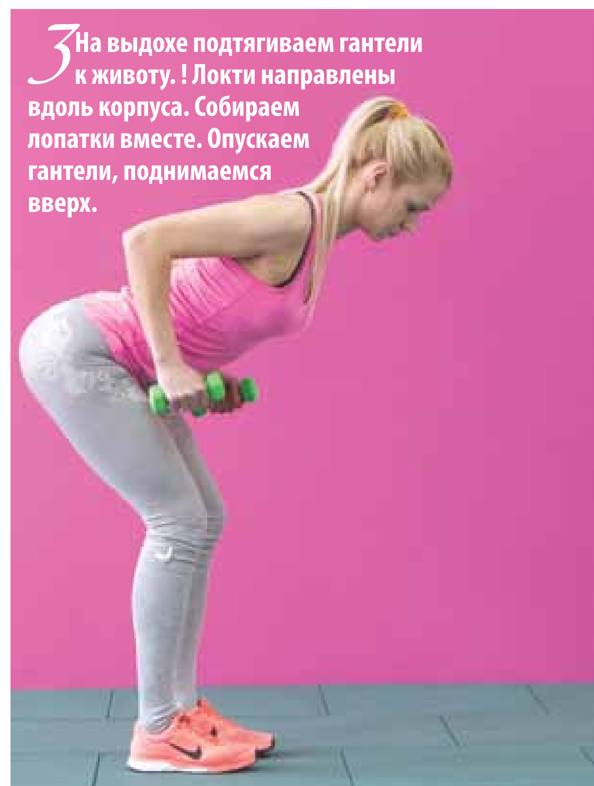
Упражнение № 5. Тяга с гантелями в наклоне



1 Исходная – стопы узко, вес на пятках.

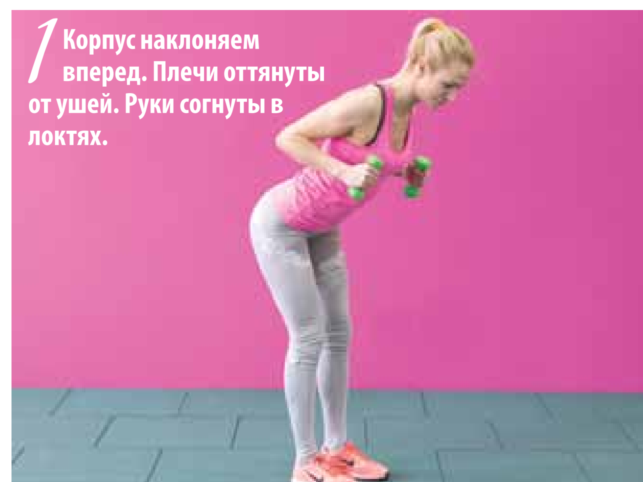


2 Чуть сгибая колени, опускаем корпус с руками и гантелями перпендикулярно полу. Мышцы живота подтянуты. Спина ровная.

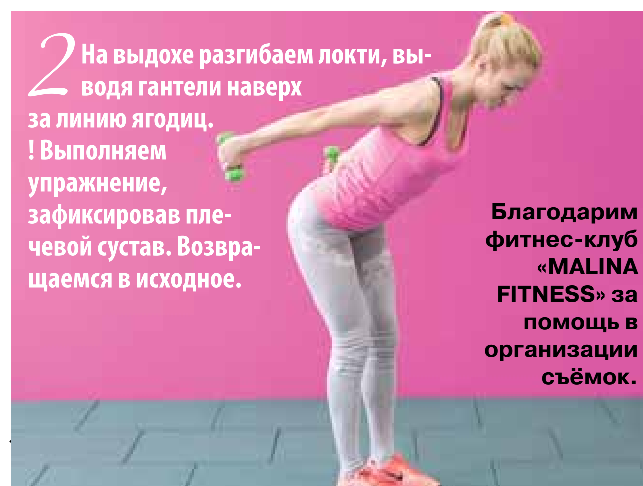


3 На выдохе подтягиваем гантели к животу. ! Локти направлены вдоль корпуса. Собираем лопатки вместе. Опускаем гантели, поднимаемся вверх.

Упражнение № 6. Разгибание на трёхглавую мышцу плеча



1 Корпус наклоняем вперед. Плечи оттянуты от ушей. Руки согнуты в локтях.



2 На выдохе разгибаем локти, выводя гантели наверх за линию ягодиц. ! Выполняем упражнение, зафиксировав плечевой сустав. Возвращаемся в исходное.

Благодарим фитнес-клуб «MALINA FITNESS» за помощь в организации съёмок.

Питьевой режим и фитнес

После тренировки обычно очень хочется пить, да и среди рекомендаций для похудения едва ли не самая главная – выпивать много воды. При любой физической нагрузке организм теряет жидкость. Интенсивная мышечная работа обычно сопровождается повышением температуры тела, а процесс потоотделения защищает организм от перегревания (кстати, человек потеет даже в состоянии покоя: при комнатной температуре наша кожа выделяет где-то 0,5 литра пота в сутки). Вместе с потом из организма выводятся продукты обмена и избыток солей.

С одной стороны, очищение организма через кожу полезно, с другой – потеря электролитов, то есть растворённых в воде солей, имеет и нежелательные последствия. Происходит обезвоживание, и появление жажды уже является признаком этого состояния, что приводит к снижению работоспособности человека. Однако слишком большое количество потребляемой воды тоже вредно, разбавление солей в крови не менее опасно для организма, чем обезвоживание. Также есть мнение, что воздержание от питья во время тренировок способствует воспитанию психической устойчивости не только к чувству жажды, но и к любому дискомфорту.

Мнение профессиональных гимнасток и танцовщиц таково: пить во время тренировки не стоит, если она длится 1,5 часа; если 3 часа – можно не спеша выпить стакан воды; если 5 часов – до двух стаканов. Вода мешает тренироваться: она булькает в животе, уходит в пятки, усложняя прыжки, прибавляя телу тяжести. А ещё поступление воды в организм при очень больших нагрузках может навредить сердцу. Поэтому при интенсивных занятиях лучше только ополаскивать полость рта, а пить и восстанавливать водный баланс уже после тренировки.

Какие напитки лучше пить и в каком количестве? Во-первых, конечно же, воду. Она должна быть комнатной температуры в холодное время года и слегка охлаждённой в тёплое. При длительной тренировке в жарких условиях лучше пить минеральную воду, где содержатся необходимые организму соли. При выполнении приседаний и высокоэнергозатратных анаэробных упражнений можно добавлять в воду немного мёда. Также полезны специальные изотонические напитки для спортивного питания: они содержат витамины, L-карнитин, аминокислоты и углеводы.

Искусственное солнце

Мария МОРОЗ

Многие из нас мечтают приобрести красивый загар, прежде чем надеть летние открытые наряды. А чтобы не выглядеть «бледной молью», отправляются в солярий. Однако насколько безопасно для женского здоровья «искусственное солнце», и стоит ли тратить на него деньги? На эти вопросы сегодня «Алесе» отвечает врач Минского областного центра гигиены и эпидемиологии Надежда СКРЫННИК.

Индустрия красоты

В начале XX века неожиданно понятия «красота» и «загар» стали синонимами, а ввели моду на загар дамы из высших слоев общества. Они часами нежились под шатрами и зонтиками на роскошных пляжах, чтобы потом в великосветских гостиных «сверкать» ровным загаром в открытых бальных платьях. Загар олицетворял собой не просто красоту, он символизировал также и богатство, праздность – словом, всё то, что мы до сих пор объединяем сладким понятием «роскошь». Именно благодаря этим женщинам в последующие годы оформилась так называемая «мода быть здоровым» и возникло особое направление в экономике – фитнес-индустрия. А позже появилось отдельное направление, для которого в русском языке пока ещё нет своего обозначения. Wellness от английского слова well – «хорошо» – так сегодня мы называем все процедуры в салонах красоты, спа-центрах, саунах, банях и т.д., которые призваны сохранить женщинам молодость и здоровье.

Стоит обратить внимание на то, что с появлением в атмосфере Земли озоновых дыр загар на открытом пространстве стал совсем небезопасным: медики всего мира бьют тревогу в связи с увеличением количества онкологических заболеваний. Сегодня связь между солнечными лучами и ростом случаев злокачественной меланомы (а в неё может эволюционировать самая обыкновенная родинка) прослеживается совершенно отчётливо.

Однако мода на загар по-прежнему существует и, похоже, будет существовать долго: достаточно заглянуть в любой, даже самый скромный спортивный клуб или косметический салон, – в перечне предлагаемых там услуг обязательно будет солярий.



Так полезно или вредно?

Солнечный, природный ультрафиолет подразделяется на три группы по длине волн: УФ-А, УФ-В и УФ-С. Ранее считалось, что основной причиной солнечных ожогов и старения кожи является ультрафиолетовое излучение типа А, но последние исследования доказали, что лучи типа В проникают в кожу более глубоко и разрушают коллагеновый слой, который ответственнен за поддержание упругости и гладкости кожи. Лучи типа С вообще не доходят до поверхности Земли: их удерживает озоновый слой в атмосфере. Правда, он с каждым годом делается все тоньше и тоньше, и такие страны, как Австралия, столкнувшиеся с проблемой озоновой дыры, переживают небывалый рост числа раковых заболеваний. Словом, загар сегодня для здоровья опасен.

Но существует и другая сторона медали. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), нехватка солнечных лучей приводит к сильнейшей депрессии, человек начинает видеть окружающий мир, так сказать, «в чёрном цвете». Поэтому жителям северных стран врачи рекомендуют как можно больше времени проводить на дневном свету. Как оказалось, под воздействием тех самых зловещих ультрафиолетовых лучей в человеческом организме вырабатываются эндорфины, химические вещества, которые вызывают чувство удовольствия. Нехватка эндорфинов и приводит к тяжёлой депрессии.

Нами также нехватка солнечных лучей в зимнее время ощущается достаточно остро. К тому же существует витамин D3, который образуется в коже только под воздействием солнечных лучей. И короткого лета явно маловато для того, чтобы обеспечить нас необходимым запасом «солнечных» веществ. В этом случае приходят на помощь солярии.

Солярии – это машины, вырабатывающие излучение, практически идентичное солнечному, под воздействием которого в коже человека начинают вырабатываться меланоциты и достигается её желаемый коричневатый оттенок.

Как выбрать солярий

Солярии бывают двух основных типов – домашние и профессиональные. В домашних соляриях небольшое количество ламп (до 24), обычно отсутствуют вентилятор и менее прочные механические элементы. Но для тех, кто намерен лишь слегка улучшить цвет кожи и добавить «общего здоровья» измученному зимой и авитаминозом организму, домашний вариант солярия подойдёт идеально.

В профессиональном солярии используется большее количество ламп, и они могут быть повышенной мощности, что позволяет получить полноценный загар практически за 5-10 минут (в домашнем вам понадобится минут 20-30). Такой тип солярия особенно актуален для тех, кто ценит своё время.

Существуют ещё турбосолярии, они отличаются повышенной комфортностью, так как в них присутствует самая совершенная на данный момент система охлаждения, и вам не грозит опасность «перегреться на солнышке».

Важно

«Солярная» арифметика очень проста: чем больше ламп в солярии и чем они мощнее, тем меньше времени потребуется для получения загара. При большом числе ламп и их высокой мощности сеанс загара не должен превышать 10–15 минут. Первый же сеанс в таком солярии вообще не должен длиться дольше 5–7 минут

Правила пользования

Если вы решили, что без золотистого оттенка кожи вам не обойтись, постарайтесь перед посещением солярия проконсультироваться с врачом. Категорически противопоказано загорать под искусственным солнцем людям, принимающим транквилизаторы и трициклические антидепрессанты, нестероидные болеутоляющие препараты, а также антибиотики. Эти препараты повышают светочувствительность кожи и могут спровоцировать аллергию.

Кроме того, солярий противопоказан людям, имеющим много родинок на теле: сеанс загара может спровоцировать перерождение родинки в злокачественную меланому.

Придя в солярий, не постесняйтесь спросить, когда в последний раз

там менялись лампы. Максимально допустимое время их эксплуатации ламп – 540 часов. Если лампы заменялись недавно, сократите время пребывания в солярии, так как вероятность обгореть существенно увеличивается. Перед тем, как залечь в капсулу, поинтересуйтесь, где находится кнопка экстренной остановки аппарата. Осознание того, что вы в любой момент можете по собственной воле прервать сеанс, придаст вам чувство уверенности.

Вам, конечно, известно, как ваша кожа реагирует на солнце, но индивидуальная реакция на солярий может все же немного отличаться от ожидаемой. Поэтому начать следует с очень небольшого сеанса и затем постепенно увеличивать время нахождения под искусственным солнцем.

В хорошем салоне вам предложат шапочку, специальные солнцезащитные очки, пластиковые конусы, защищающие соски. Вы сможете с комфортом раздеться, вымыть руки, а перед капсулой будет лежать специальный коврик.



✓Перед сеансом загара удалите с кожи всю косметику. Снимите украшения. Не проводите в этот день косметические процедуры (чистку кожи, пилинг и т.д.). Допустимы только питательные и увлажняющие маски. Не посещайте перед этим баню или сауну – эти процедуры лишают кожу её естественной защиты, и результатом солнечной ванны может быть ожог. Также перед сеансом не стоит мыться с мылом.

✓Воспользуйтесь специальными средствами для загара. Их скорее всего можно будет приобрести в этом же салоне. Они усилят загар и сведут к минимуму вредные последствия.

✓Во время сеанса обязательно защитите волосы косынкой или шапочкой, а губы смажьте увлажняющим бальзамом. Прикройте грудь (вообще, загар в области груди крайне вреден, поэтому её лучше всегда прикрывать от УФ-излучения).

✓Посещение солярия усиливает скорость обмена веществ, поэтому после сеанса постарайтесь немного отдохнуть. Не занимайтесь в этот день никакой физической работой.

✓Никогда не загорайте в солярии два дня подряд.

Подсказка

Если на работу в солярий приглашены действительно специалисты, вам сразу же посоветуют загорать именно столько, сколько рекомендуется для людей вашего типа внешности – и ни секундой дольше! Если же вы услышите сладкие речи о том, что «в нашем солярии вы можете загорать хоть целый час безо всякого вреда для здоровья», –немедленно бегите оттуда!

Несмотря на то, что всегда находятся любители загорать в солярии двенадцать месяцев в году, врачи не рекомендуют проводить серию сеансов чаще, чем два раза в год.

Плюсы и минусы

Многие медики считают, что загар в солярии полезнее загара, полученного естественным путем, и, возможно, они правы: всё-таки над конструкцией солярия поработали специалисты, к тому же каждый год появляются всё более совершенные и безопасные модели. Если разумно подойти к дозировке сеансов, можно полностью забыть о риске солнечных ожогов.

Что касается косметики, которую предлагают в соляриях, она традиционно подразделяется на две большие группы: косметика перед загаром и после него. Но и та, и другая преследует одинаковую цель: защитить кожу от малейшего вредного воздействия и удержать на ней загар максимально длительное время.

Косметика перед загаром содержит специальные вещества, способствующие его достижению, и сокращает время образования пигментных клеток. Когда вы пришли в солярий и разделись, тщательно натритесь лосьоном или маслом для загара. Это средство защитит вашу кожу от чрезмерной сухости и поможет ей лучше «впитать» излучение. В состав этой косметики не входят солнцезащитные факторы, поэтому её использование на открытом воздухе не рекомендуется.

Косметика после загара обладает интенсивным успокаивающим и охлаждающим действием. Сразу же после солярия необходимо нанести на кожу лосьон, способствующий проявлению загара и закреплению его на коже.

Важно

Подобная косметика производится специально для того или иного типа кожи, и использование людьми кельтского типа косметики для средиземноморского типа не принесет никакой пользы. Если вы решили принять душ после солярия, откажитесь от скрабов и средств, содержащих мыло. Используйте только очень мягкие средства для чувствительной кожи.

Караул – горим!

Если вы получили ожог, не паникуйте: лёгкий ожог пройдет самостоятельно. Ваша задача теперь – пить как можно больше жидкости и смазывать место ожога лёгкими увлажняющими средствами типа детского молочка или пресловутым кефиром, которым лечились в подобных ситуациях наши бабушки. Кстати, кефир в таких случаях является самым лучшим средством.

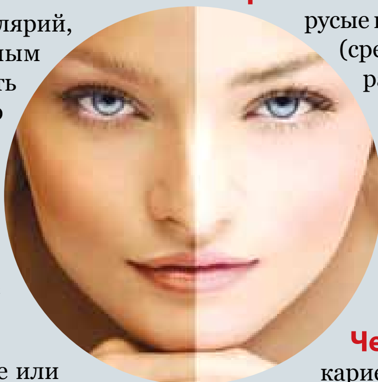


Результат сеанса в солярии зависит от типа кожи

Первый тип. Если у вас голубые или зелёные глаза, светлые волосы, светлая, легко обгорающая на солнце кожа и россыпь мелких веснушек (так называемый кельтский тип) – загар вам противопоказан.

Если же вам страсть как хочется в солярий, обязательно намажьтесь солнцезащитным кремом с высокой степенью защиты. Пусть загар будет практически не заметен, зато кожа останется молодой и красивой.

Люди первого типа загорают очень плохо, чаще обгорают. Чтобы достичь лёгкой смуглости, им надо принять 7–8 сеансов по 10 минут, но не чаще 2-х раз в неделю. Первый сеанс – не более 3–5 минут.



Второй тип. Если у вас зелёные, карие или голубые глаза, русые волосы и склонная к солнечным ожогам кожа (нордический тип), загорайте по 10 минут не более 3-х раз в неделю. После первого сеанса сделайте перерыв на два–три дня. Первый сеанс также длится не более 3–5 минут. Вам необходимо 5–6 сеансов. Загар будет достаточно красивого оттенка, главное – не переборщите!

Третий тип. Если у вас тёмные глаза, волосы тёмно-русые или каштановые и достаточно светлая кожа (среднеевропейский тип), то вы можете загорать по 20 минут до 3-х раз в неделю. После первого сеанса – двухдневный перерыв. Вам тоже необходимо 5–6 сеансов. Загар у вас будет достаточно интенсивный, но нестойкий. Вам придётся пользоваться солярием один или два раза в неделю, в противном случае загар быстро поблекнет под воздействием воды и моющих средств.

Четвёртый тип. Если у вас смуглая кожа, карие глаза и тёмные волосы (средиземноморский тип), то для получения красивого загара вам достаточно всего 3-х сеансов по 20 минут. Загар будет яркий, легко поддерживаемый – посещения солярия всего 1 раз в неделю вполне хватит, чтобы сохранить иллюзию того, что вы неделю назад вернулись с Канарских островов.



Задавальненне – плюс, кілаграмы – мінус,

або Чым заняцца ў вольны час?

Калі мы займаемся любімай справай, у мозгу актывізуюцца тыя ж цэнтры задавальнення, што і пры ўжыванні любімых ласункаў. Гэта значыць, што, нават седзячы на месцы, напрыклад, з вязальнымі пруткамі ў руках, можна пахудзець толькі за кошт зніжэння апетыту. А калі хобі яшчэ і рухомае... О-о-о! Прывыклі на выхадных валяцца на канапе перад тэлевізарам з вазачкай печыва ў руках? Што ж, прыйшла пара заняцца арганізацыяй свайго вольнага часу — не сакрэт, што дзяўчаты, якія прысвячаюць уік-энд любімай справе, выглядаюць больш зграбнымі, чым іх равесніцы, якія нічым не захапляюцца. Захапленне салодкім не ўлічваць!

Фатаграфія

Улідарах сярод хобі з выразным эфектам стройнасці — займанне фатаграфіяй. Яно і не дзіва: варта ўзяць у рукі хаця б самую простую "мыльніцу" — і вы з абывацеля, які сумуе, ператвараецеся ў азартнага паляўнічага на прыгожыя кадры. Купляючы фотаапарат, адразу ж набудзьце і крокамер — вельмі здзівіцеся, даведаўшыся, што ў пошуках "свайго" кадра без асаблівай цяжкасці змаглі пераадолець не адзін кіламетр дарогі з элементамі стэп-аэробікі. Проста, спрабуючы злавіць у аб'ектыў усё самае-самае "смачненькае", вам воляй-няволяй давядзецца рабіць выпады наперад з абцяжарваннем, прысяданні і нават падоўжную расцяжку. Такімі тэмпамі, глядзіш, зусім хутка вы і самі патрапіце ў кадр якому-небудзь сімпатычнаму фатографу — толькі ўжо ў якасці фотамадэлі.

Аліна БЯЛОВА

Аквадызайн

Бег па наваколлях з фотаапаратам у руках вас не натхняе? Займіцеся сузіраннем цудоўнага — завядзіце рыбак. Выгульваць іх не трэба, карміць дастаткова адзін раз у суткі, а вось тэрапеўтычны эфект ад зносін з бязмоўнымі істотамі дасць аб сабе знаць з першых жа дзён.

Асабліва калі вы паклапоціцеся пра прыгажосць іх падводнага свету і зоймецеся аквадызайнам — афармленнем акварыумаў. І няхай прафесіяналы лічаць яго задавальненнем не з танных, а вы пачніце з малога. Узнавіце кавалачак падводнага свету ў сябе ў кватэры з таго, што ёсць пад рукой: карчакі, камяні, галька, водарасці і да т.п. І, вядома ж, не забудзьцеся пра залатую рыбку. Выканання ўсіх запаветных жаданняў не абяцаем, але тое, што новае захапленне надоўга адцягне вас ад абжорства, гарантуем.

Вакал

Перакананыя, што вас чакае вялікая сцэна, але ўсё ніяк не рашаецеся заявіць пра сябе ва ўвесь голас? Дарэмна. Тэрмінова займіцеся пошукамі педагога па вакале. Спяваючы і развучваючы сольныя партыі, нават не заўважыце, як змянілася ваша цела!

Па-першае, перад заняткамі выкладчыкі катэгарычна забараняюць наядацца, а па-другое, падчас самога ўрока згарае столькі кіладжоўляў, што можна было б спакойна пераўтварыць іх у электраэнергію для асвятлення невялікага пакоя. Па-трэцяе, падчас спеваў мы ўцягваем жывот (на ўдыху) і пашыраем дыяфрагму. Гэта значыць, на выхадзе ёсць вялікі шанц атрымаць тонкую талію і пышныя грудзі. А калі пасля ўрокаў вакалу ўзяць яшчэ некалькі ўрокаў эстраднага танца, то зусім хутка вы складзяце канкурэнцыю ўсім галасістым дзівам планеты!





Букет з цукерак

Стварэнне букетаў з цукерак увайшло ў моду не так ужо даўно, але, відаць, надоўга: крэатыўную ідэю аб'яднаць два самыя распаўсюджаныя прэзенты ў адзін сёння эксплуатуюць усе, каму толькі хочацца. Калі вы не ў сілах адмовіцца ад любімага ласунку, вам і карты ў рукі. Проста навучыцеся атрымліваць ад яго не толькі смакавае, але і эстэтычнае задавальненне і займіцеся стварэннем цукерачных букетаў. Для гэтага вам спатрэбяцца нажніцы, зубачысткі, цукеркі, матэрыял для дэкору і нястрымная фантазія. А далей справа тэхнікі: нанізваеце цукерку на зубачыстку, дэкарыруеце шакаладны бутон усім, чым душа пажадае, афармляеце ўсё гэта ў букет і прэзентуеце сабе любімай. Змайстраваўшы ўласнымі рукамі сапраўдны твор мастацтва, наўрад ці захочацца разбіраць яго на запчасткі. Застаецца толькі любавацца.

Дэкупаж

Да гэтага часу лічыце за лепшае гартаць часопіс,прыкусваючы цукеркі? Здрадзіць гэтай звычцы складана, але магчыма. Для пачатку вазьміце ў рукі нажніцы і, замест таго каб шапацець абгорткамі ласункаў, смела пачынайце рэзаць старонкі тых часопісаў, на якіх ёсць упадабаныя вамі фотаздымкі ці карцінкі. Яны спатрэбяцца для дэкарыравання ўсяго таго, што вы даўно пагражалі адправіць на сметнік. Пачніце, напрыклад, са старой апрацоўчай дошкі. Тэхніка простая: паверхню абястлушчваем, спецыяльным клеем наносім карцінку, сушым, пакрываем адмысловай фарбай. Але-ап! — шэдэўр гатовы. Тэхніка дэкупажа патрабуе ад творцы вялікага цярпення, але затое ўсе, хто паспрабаваў, у адзін голас сцвярджаюць: эфект ад самога працэсу здольны рабіць цуды!



Проста, гледзячы на твор сваіх рук, чалавек вучыцца верыць ва ўласныя сілы. А з такой верай любое мора па калена (не кажучы ўжо пра ненавісную лішнюю вагу).

Карвінг

Калі штодзённае стварэнне кулінарных шэдэўраў з'яўляецца для вас справай гонару, але да славы Юліі Высоцкай яшчэ далёка, варта заняцца карвінгам. Не, гэта зусім не тое, пра што вы падумалі, а ўсяго толькі фігурная рэзка па гародніне і садавіне. А калі спрактыкуецеся, можна нават заяўку на ўдзел у міжнародных спаборніцтвах па карвінгу падаваць — яны штогод праводзяцца сярод карвінгістаў, якія сябе паважаюць. Ад аднаго азартнага драйва калорыі таяць, як лёд на сонцы. Да таго ж карвінг — працэс безадходны. З таго, што засталося, паспяхова можна прыгатаваць дыетычны суп або салату. Занятак настолькі займальны, што нават дзеці з задавальненнем практыкуюцца ў фігурнай рэзцы, а пасля з не меншым задавальненнем з'ядаюць вынікі сваёй працы. Што і казаць: і прыгожа, і карысна!



Галіна Пшонік

Дзівосны жолуд

Алеся малявала. На адным аркушы паперы памяркоўна размясціліся горы, возера, дрэвы, птушкі. І на ўсё гэта падалі вялікія кроплі рознакаляровага дажджу.

– Цікава атрымліваецца, – пахваліла бабуля, зірнуўшы на малюнак.

– Я нікому не збіралася паказваць, – нечакана ўскіпела Алеся і абмакнула пэндзлік у чорную фарбу. Праз паўхвіліны жыццярадасны пейзаж ператварыўся ў змрочную пляму.

– Навошта ты так, Алесенька? Было ж прыгожа, – засмуцілася бабуля.

"І сапраўды, навошта? – падумала Алеся. – І малюнак сапсавала, і бабулю пакрыўдзіла".

У пакой увайшла мама.

– Алеся, што атрымліваецца: вячэра ўжо згатаваная, ты сядзіш і малюеш, а цацкі дагэтуль неприбраныя і раскіданыя па ўсёй падлозе, – абурылася мама.

– Надакучылі мне гэтыя цацкі! – раздражнёна кінула Алеся і з усёй сілы пхнула нагой "забаўны цягнічок", які стаяў бліжэй за іншыя. Вертыкальнае кола рэльсаў, па якіх ездзіў цягнічок, калі яго заводзілі, адламалася ад асновы, і маленькія вагончыкі бездапаможна рассыпаліся па падлозе.



– Ну, што і каму ты даказала? – холадна вымавіла мама і спакойна накіравалася на кухню.

"І сапраўды, што я даказала? – падумала Алеся. – Толькі сапсавала такую цудоўную цацку".

На грукат прыбег Янка, малодшы брат.

– Навошта ты зламала мой любімы цягнічок?! – гучна заплакаў Янка.

– Цябе тут толькі не хапала! – Алеся раззлавана штурхнула брата.

Янка балюча ўдарыўся аб край стала. На яго ілбе пачаў надзімацца вялізны гузак. Пачуўшы плач малога, з кухні прыбеглі мама і бабуля.

– Чаму ты пакрыўдзіла Янку?! – закрычалі яны ў адзін голас.

"І сапраўды, чаму? – падумала Алеся. – Ён жа ўвогуле нічога дрэннага не зрабіў, а цяпер будзе вунь з якім гузаком хадзіць."

Дзяўчынка адмовілася ад вячэры і сумная, зусім без настрою, адправілася спаць.

А раніцай іх з Янкам разбудзіў тата:

– Памятаеце, які сёння дзень? Вось менавіта: субота. А ў суботу мы з вамі збіраліся ў парк.

– У парк! – радасна падхапілі Алеся з братам.

У парк трэба было ехаць спачатку на аўтобусе, потым на метро, і, калі яны дабраліся да месца, перад многімі атракцыёнамі стаялі вялікія чэргі.

– З чаго пачнём? – пацікавіўся тата.

– З машынак, – папрасіў Янка.

– З каруселяў, – тут жа запярэчыла Алеся.

– Я б спыніўся на машынках, там чарга меншая, – выказаў сваё меркаванне тата.

– На машынкі я ўвогуле не пайду, – заўпарцілася Алеся.

– Ну, як хочаш. Зоймем чаргу на каруселі, ты пасядзіш на лавачцы, а мы з Янкам пакатаемся на машынках, – прапанаваў тата.

Алеся села на лаўку і ... пачала шкадаваць, што паспяшалася адмовіцца ад такога захапляльнага атракцыёна.

– А гэта таму, што спачатку карысна падумаць, а потым гаварыць або рабіць, – пачула дзяўчынка мяккі, надзіва адметны голас.

Побач на лаўцы нікога не было, хіба што вось гэтая маленькая вавёрачка, пэўна, з тых, каму ўсю зіму яны з Янкам прыносілі то семкі, то арэшкі, то сухарыкі.

– Але магу табе дапамагчы, – так, гэта, сапраўды, з ёй размаўляла вавёрачка.

– Як дапамагчы?

– Бачыш, што ў мяне ў лапках?

– Жолуд.

– Так, але жолуд незвычайны. Гэта жолуд-званочак. Як толькі ты збярэшся сказаць штосьці такое, аб чым абавязкова потым пашкадуеш, ён тут жа папярэдзіць сваім звонам, каб ты спынілася і падумала. Недзе праз месяц карыстання маім званочкам у цябе ўнутры павінен загучаць свой уласны, але ўжо нябачны. Тады гэты прынясеш мне: ёсць і іншыя, каму ён спатрэбіцца.

Алеся асцярожна ўзяла званочак. Вавёрачка спрытна саскочыла з лаўкі і імгненна ўскараскалася на высачэзную сасну. А да лаўкі падыйшлі тата з Янкам.

– Цяпер – на каруселі? – на ўсялякі выпадак удакладніў тата.

– На каруселі! – весела згадзілася Алеся.

Пасля каруселяў яны пакаталіся на "лодачках", пасля "лодачак" – на "коле агляду", потым на "цягніку". А неўзабаве тату патэлефанавала мама і сказала, каб ехалі абедаць.

З парога па паху, які апанаваў усю кватэру, Алеся зразумела, што мама спякла любімы іх з Янкам яблычны пірог.

– Хуценька мыйце рукі – і за стол, а то суп астыне, – сустрэла падарожнікаў мама.

"Не буду я ніякі суп – хачу пірог!" – ужо падрыхтавалася запярэчыць Алеся, ды з кішэні пачуўся крыху прыглушаны, аднак, досыць выразны звон.

І дзяўчынка, быццам у кіно, убачыла знаёмую карціну: мама ўсё мацней і мацней настойвае на сваім, Янка таксама пачынае патрабаваць пірог, тата раздражнёна адсоўвае сваю талерку і выходзіць з кухні, яна, Алеся, спачатку крычыць, а потым плача. Настрой ва ўсіх сапсаваны. Есці пірог няма ніякага апетыту.

– Які ў нас сёння суп, мамачка? – удзячна сціскаючы ў кішэні званочак, без спрэчак села за стол Алеся.

На наступны дзень, у нядзелю, да іх у госці прыйшлі бабуля з дзядулем і, як заўсёды, прынеслі падарункі. Алесе – заводную божую кароўку з рухомымі крыльцамі, Янку – заваднога жука з вачыма-лямпачкамі. Алеся, як звычайна, узяла абодва падарункі і накіравалася ў дзіцячы пакой. Янка прыбег за ёй і паспрабаваў забраць свайго жука. Алеся ўжо збіралася – па прывычцы – адштурхнуць брата, каб першай азнаёміцца з абедзьвюма новымі цацкамі, але тут з кішэні раздаўся ўжо знаёмы ціхі звон. І зноў дзяўчынка нібыта перанеслася на некалькі хвілін наперад. Паміж імі з Янкам завязваецца бойка, яна, як мацнейшая, атрымлівае верх, брат гучна рыдае, у пакой прыбягаюць бабуля, дзядуля, мама і тата, усе сарамацяць Алесю, яна крыўдзіцца і забіваецца ў кут. Настрой ва ўсіх сапсаваны. Новыя цацкі ўжо нікога не цешаць.



– Бяры, Янка, свайго жука, – радуючыся вавёрчынаму званочку, Алеся працягнула брату цацку, у якой паспела толькі запаліць вочы-лямпачкі.

У панядзелак, вярнуўшыся з работы, тата дапамог Алесі вынесці на вуліцу новы веласіпед, які ёй сёлетняй зімой падарылі на дзень нараджэння.

Ледзь дзяўчынка зрабіла першы круг па іх двары, як да яе падыйшла лепшая сяброўка Паўлінка:

– Алеська, дай, калі ласка, пакатацца на тваім веласіпедзе.

– Я яшчэ сама ... – словы "не накаталася" ёй перашкодзіў вымавіць пільны Вавёрчын званочак.

Алеська амаль увачавідкі ўбачыла сітуацыю, якая, прызнацца, ужо не аднойчы паўтаралася. Паўлінка пакрыўджана надзімае вусны і горда адыходзіць да альтанкі, дзе сядзяць іншыя хлопчыкі і дзяўчаткі з іх двара. Алесі катацца пад асуджальнымі позіркамі зусім не цікава і нават неяк цяжка.

– Добра, Паўлінка. Давай, тры кругі – ты, потым тры кругі – я. Будзем катацца па чарзе, – вырашыла Алеся.

Радасная Паўлінка ўдзячна прыняла руль з рук сяброўкі.

Увесь месяц ратаваў званочак Алесю ад учынкаў, пра якія яна потым абавязкова пашкадавала б.

Аднойчы, калі бацькоў не было дома, Алеся і Янка гулялі ў джунглі. Дзеці саставілі на падлогу з усіх падаконнікаў кветкі і прабіраліся скрозь іх па "індзейскіх" сцежках. Што, сказаць па шчырасці, ім строга забаранялася. У ход пайшлі ўсе прыдатныя для гульні цацкі: леў, змяя, жыраф, слон. Было так весела, што Алеся з Янкам нават не заўважылі, хто з насельнікаў джунгляў пашкодзіў разгалістую "пальму", а ў звычайным жыцці – любімы мамін хларафітум (яна цаніла яго за здольнасць ачышчаць паветра).

Сястра з братам хуценька расставілі кветкі па падаконніках, а хларафітум пастараліся выпраміць, для чаго падгрэблі да падножжа кветкі зямлі і ўшчыльнілі яе. Першай з работы прыйшла мама.

– Ой, што гэта здарылася з хларафітумам?! – зайшоўшы ў кухню, адразу занепакоілася яна. – Калі яму не хапае вады, то трэба паліць, і ён ачуняе. А калі яго надламалі, то трэба тэрмінова перасадзіць. Ці мог хто-небудзь пакалечыць хларафітум? Не ведаеце, дзеці?

"Не ведаем", – так адказаць, зразумела, было прасцей за ўсё: ні папрокаў, ні пакарання. Але Алеся яскрава ўбачыла карціну: засохлая кветка, засмучаная мама, пусты кухонны падаконнік.

– Гэта мы зламалі хларафітум, – сумленна прызналася Алеся.

– Зноў у джунглі гулялі? Ну што ж, добра, што праўду сказалі. Зараз будзем ратаваць хларафітум, – нечакана спакойна сказала мама.

І тут Алеся раптам спахапілася, што не пачула знаёмага звону. Вавёрчын званочак застаўся ў кішэні курткі, у якой яна ўчора гуляла на вуліцы! Значыць, спраўдзіліся словы Вавёрачкі: унутры ў Алесі з'явіўся свой нябачны званочак, які цяпер стане дапамагаць ёй.

Неўзабаве пасля гэтага выпадку Алеся з татам і Янкам зноў выправіліся ў парк. На шляху да пляцоўкі з атракцыёнамі, непадалёк ад брукаванай дарожкі, Алеся заўважыла знаёмую Вавёрачку. Гнуткая рудая істота галавой уніз спускалася з вялізнай сасны.

– Татачка, Янка! Пакатайцеся, калі ласка, на машынках без мяне.

– А ты?

– А я хачу пасядзець на гэтай лавачцы.

– Ну, калі хочаш, пасядзі, – не стаў настойваць памяркоўны тата.

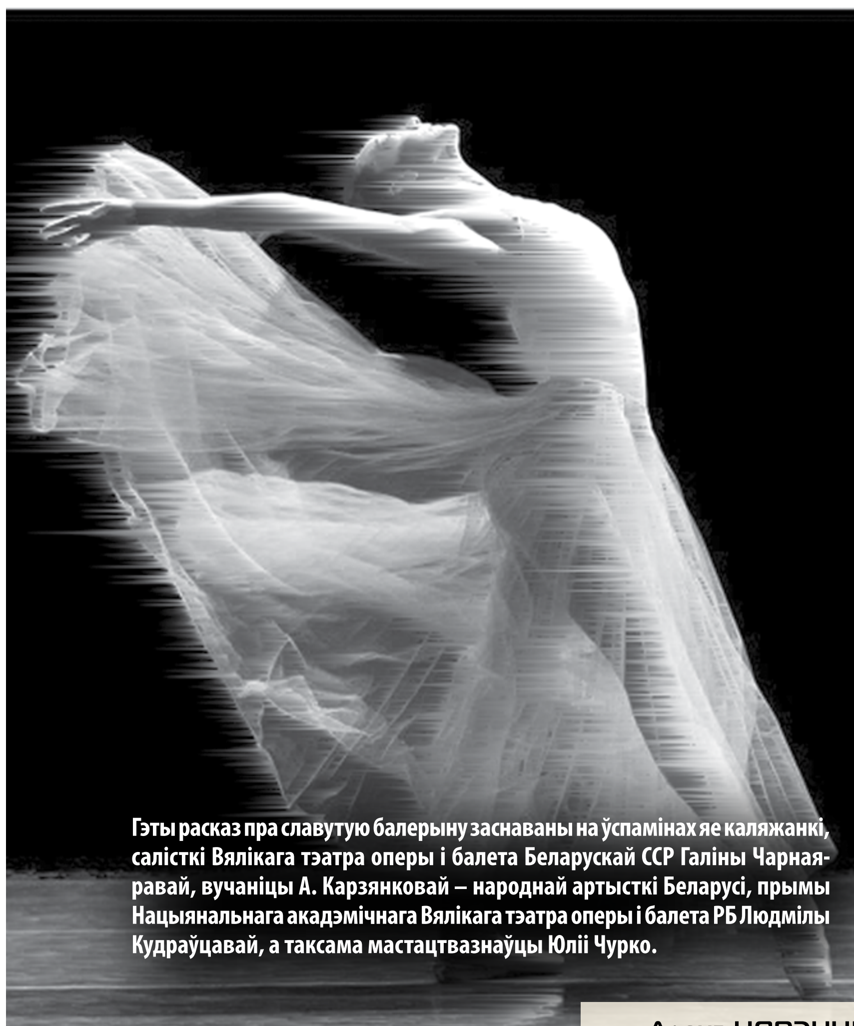
Як і чакала Алеся, неўзабаве побач з ёй апынулася Вавёрачка.

– Ці дапамог табе мой званочак? – адразу спытала яна.

– Вельмі дапамог! Дзякуй, Вавёрачка! – Алеся беражліва працягнула ёй дзівосны жолуд.

Яе чароўны прынц – Балет

У 1970-я салісты балета не саступалі ў сваёй папулярнасці кінаакцёрам. Колькасць прыхільнікаў беларускай прымы Аляўціны Карзянковай не снілася іншым сучасным зоркам. Кажуць, пад яе чары патрапіў нават сам маэстра Яўген Глебаў. І наогул, наўрад ці магчыма падлічыць колькасць сэрцаў, якія разбіліся па прычыне яркага таленту гэтай танцоўшчыцы. Сёння, на жаль, няма магчымасці паглядзець у запісе балетныя спектаклі з удзелам Карзянковай, засталіся толькі рэдкія фатаграфіі, якія, аднак, не перадаюць унікальнага акцёрскага таленту балерыны...



Гэты расказ пра славутую балерыну заснаваны на ўспамінах яе каляжанкі, салісткі Вялікага тэатра оперы і балета Беларускай ССР Галіны Чарняравай, вучаніцы А. Карзянковай – народнай артысткі Беларусі, прымы Нацыянальнага акадэмічнага Вялікага тэатра оперы і балета РБ Людмілы Кудраўцавай, а таксама мастацтвазнаўцы Юліі Чурко.



Алена ЦЯРЭНЦЬЕВА

Дасье

Аляўціна Аляксандраўна Карзянкова (1935–2002), артыстка балета, педагог. Скончыла Ленінградскае харэаграфічнае вучылішча імя Ваганавай, была накіравана ў балетную трупу Мінскага тэатра оперы і балета, дзе працавала больш за 20 гадоў (з 1954 па 1976). Яе імя залатымі літарамі ўпісана ў Савецкую энцыклапедыю балета.

З 1977 па 1991 гг. педагог Беларускага харэаграфічнага вучылішча. З 1992 г. педагог-рэпетытар Тэатра балета Дзяржаўнага Крамлёўскага палаца ў Маскве. З 1998 г. балетмайстар-пастаноўшчык Беларускага дзяржаўнага музычнага тэатра.

Народная артыстка Беларускай ССР (1964).

Белтэлерадыёкампанія зняла ў 2004 г. дакументальны фільм пра А. Карзянкову з цыкла «Свет далёкай зоркі».

Асноўныя балетныя працы: Марыя – «Мара»; Наталка – «Выбранніца»; Джулія – «Альпійская балада»; Сары – «Сцежкай навальніцы»; Папялушка – «Папялушка»; Францыска – «Блакітны Дунай».

Кажуць, яна была выключна эмацыянальная. На сцэне, дзякуючы сваёй «нервовасці», ёй надзвычай удаваліся драматычныя ролі, але вось у рэальным жыцці гэта часта перашкаджала. Аднак Аляўціна Карзянкова мела вельмі моцны характар: дзяўчынкай яна перажыла блакаду, насуперак праблемам са здароўем скончыла вядомае Ленінградскае харэаграфічнае вучылішча ім. А. Я. Ваганавай і стала вядучай прыма-балерынай.


Сцэна з балета «Блакітны Дунай»

Дарэчы, балерына Карзянкова здымалася і ў кіно – у эпізадычнай драматычнай ролі ў фільме «Вашынгтонскі карэспандэнт» («Масфільм», 1972), аднак гэта адзіная роля ў яе фільмаграфіі.

Дэбют і ўзлёт

Як успаміналі балетныя артысты, упершыню з'явіўшыся ў мінскай трупе, новенькая «ваганаўка» Аляўціна Карзянкова зусім не хвалявалася, у ёй не адчувалася ні грама какецтва або жадання спадабацца. Выразны твар з высокім узлётам броваў нехаця прыцягваў да сябе ўвагу. На ўсе пытанні дзяўчына адказвала прыхільна, з ветлівасцю, злёгку ўсміхаючыся, але цёмна-карыя вочы ўтойвалі глыбока ўнутры нейкі адвечны сум.

Яна дэбютавала ў «Іспанскім танцы» з «Лебядзінага возера». Потым падчас зборнага канцэрта станцавала яшчэ адзін іспанскі танец з балета «Раймонда». Трактоўка іх была нязвыклай і вельмі адрознівалася ад агульнапрызнанай – у іспанскіх танцах маладой балерыны не бушавала адкрыта полымя эмоцый, пачуцці былі схаваныя ўглыб, пад маску знешняй стрыманасці. Аднак выразна адчувалася драматычнае напружанне, унутраны нерв. Графічная дакладнасць яе «па», бездакорная тэхніка толькі падкрэслівалі складаную экспрэсію.

«*Так атрымалася, што ў першыя гады працы Аляўціны ў тэатры мы зблізіліся, відавочна, дзякуючы агульным успамінам пра Ленінград і харэаграфічнае вучылішча, якое мы абедзве закончылі. Паступова я даведалася, што Аля перажыла блакаду, што мама яе была шафёрам, а бацька – механікам, што сама яна ў выпускным класе "ваганаўкі" рамантычна, але неўзаемна закахалася, таму не захацела заставацца ў Ленінградзе. Яна расказала таксама, што хацела стаць драматычнай актрысай, аднак завочна акцёраў не вучылі. Аляўціна была са мной шчырая, але я адчувала, што яе расказы – гэта толькі знешняя канва падзей, галоўнае – яе ўнутраны свет– заставалася для ўсіх за сям'ю пячаткамі. Яна існавала як бы асобна ад усяго, што адбывалася ў трупе, яе не хвалявалі тэатральныя інтрыгі, яна не імкнулася дабіцца прызначэння на сольныя партыі, і здавалася, што галоўнае, куды больш важнае ў яе жыцці, адбываецца недзе далёка ў Сусвеце. Яна магла надзець на рэпетыцыю пуанты з адарванай завязкай, спазніцца да аўтобуса перад выездам на шэфскі канцэрт і потым рассеяна выслухваць папрокі ... Мабыць, ёй сапраўды было самотна, але патрэбы ў асаблівай душэўнай блізкасці не выказвала і жыла сама па сабе патаемным уласным жыццём. Часцяком на тонкім твары яе заўважала блукаючую ўсмешку Джаконды*» (З успамінаў).

Сваё прызначэнне на галоўную ролю ў балеце «Лаурэнсія» Аляўціна Карзянкова ўспрыняла спакойна. А вось трупа была ўсхваляваная: 19-гадовая «новенькая» практычна з адной рэпетыцыі паспяхова станцавала вялікі балетны спектакль, годна справілася з усімі цяжкасцямі ролі. Нават недабразычліўцы адзначылі яе музычнасць, акцёрскую выразнасць, тэхнічную сталасць. Асабліва пераканаўча прагучалі ў маладой танцоркі драматычныя сцэны.

І ў наступных спектаклях Карзянкова здзіўляла сваім яркім талентам: яна з лёгкасцю пераходзіла ад характарнага танца да класічнага, ад лірыкі да бравуры. Аднак ганарыстасці, што часта ўласціва маладым салістам, у яе не назіралася. З выключнай стрыманасцю прымала яна сярэбраны медаль, які заваявала на Усесаюзным конкурсе артыстаў балета.

Асабліва адметнай была яе роля Францыскі ў балеце «Блакітны Дунай». Сваю гераіню Карзянкова зноў трактавала іначай, паказаўшы не легкадумную прыгажуню, а глыбокую драму актрысы, што вымушана адмовіцца ад свайго вялікага і шчырага кахання ва ўгоду грамадзе. Пры тым драматызм Карзянковай не разбурыў стылістыкі спектакля, не ўступіў у супярэчнасць з жыццярадаснай музыкай Штрауса. Танец яе быў у стрыманых формах: паўтоны, арабескі і паўарабескі. Аднак моцна браў гледача за жывое.

Пасля ролі Францыскі рэцэнзенты назвалі 22-гадовую Аляўціну Карзянкову "майстрам драматычнай сцэны", а ў трупе за ёй зацвердзілася рэпутацыя балерыны, якая можа станцаваць ледзьве не любы балет. Прызнанне, якога іншыя дамагаліся доўгія гады, да яе прыйшло неяк адразу – Карзянкова ўзляцела на вяршыню папулярнасці.

У творчым пошуку

Ёй было шмат дадзена ад прыроды. Яна лёгка і хутка схоплівала малюнак новай партыі, амаль адразу паўтарала за балетмайстрам вялікія часткі танца. У яе выкананні асобныя фрагменты зліваліся ў суцэльную мелодыю, і ствaралася ўражанне, што ёй не патрэбна карпатлівая адпрацоўка дэталяў, што любая роля для яе быццам адліваецца ў гатовай форме.

Але галоўнае, ад Карзянковай зыходзіла магія прыроджанага артыстызму, нейкія нябачныя токі, якія зачароўвалі, прываблівалі гледача.

«Аднойчы, уключыўшы тэлевізар, я ўбачыла нечакана балерыну Карзянкову ў драматычнай ролі тэлеспектакля. Задуменна глядзела яна з тэлеэкрана, вочы яе вабілі таямніцай – здавалася, што яна ведае нешта асаблівае, і я здзівілася празорлівасці рэжысёра, які адгадаў ў балерыне талстоўскую Аэліту. Падумала, што яна можа перайсці ў акцёрства, бо менавіта аб гэтым марыла ў юнацтве. Але нараджэнне сына ахінула яе новымі клопатамі. Неяк я сустрэла яе каля стэнда з раскладам спектакляў, як заўсёды, занятую сваімі думкамі, у растаптаных чаравіках і недарэчным капялюшыку. З авоські тырчалі бурачныя хвасты і малочныя бутэлькі. «Сын прастудзіўся, – адказала яна на маё маўклівае пытанне, – яму трэба малако з мёдам». У другі раз я ўбачыла Алю на праспекце за рулём матаролера, які тады быў у навінку і, натуральна, прыцягваў да сябе ўсе позіркі. Вецер раскідаў яе доўгія кучаравыя валасы, вочы былі прыжмураны, і я жыва ўявіла сабе яе амазонкай, якая нацягвае цеціву лука. Гэтая жанчына магла сапраўды ўзрушваць і непакоіць, бо не ўкладвалася ў звыклыя стэрэатыпы. Шчыра кажучы, я б не здзівілася, убачыўшы яе на вяршыні трампліна-гіганта або на арэне цыркa» (З успамінаў).



Танец быў яе жыццём, яе прызваннем і любоўю

Пасля сыходу ў 1976 годзе з балетнай сцэны Аляўціна Аляксандраўна Карзянкова выкладала ў харэаграфічным вучылішчы, працавала педагогам-рэпетытарам у тэатрах. Яна вельмі моцна перажывала «развітанне з балетам» – танец быў яе жыццём, яе прызваннем і любоўю. У гэтым сэнсе прафесія артыста балета адна з самых няўдзячных: цяжкая фізічная праца, велізарныя нервовыя затраты і... хуткае атрыманне зусім нерадаснага звання «пенсіянер». Усё гэта патрабуе сур'ёзнай псіхалагічнай перабудовы, умення пачаць жыццё «з нуля». Не многім дадзена прайсці гэтыя жыццёвыя парогі без болю і надлому.

Аляўціна Аляксандраўна «на пенсіі» паступіла вучыцца ў ВНУ. У адзін і той жа год яна скончыла інстытут, а яе сын Алег – харэаграфічнае вучылішча. Дыпломная праца «Салдат і смерць» балетмайстра Аляўціны Карзянковай была паказана артыстам балета Алегам Карзянковым на выпускным канцэрце вучылішча, і абодва яны – сын і маці – заслужылі ацэнкі «выдатна».

Нечаканая «роля»

У 1996 годзе Нацыянальны банк Рэспублікі Беларусь выпусціў купюру наміналам у 100 тысяч беларускіх рублёў, на рэверсе якой была намалявана сцэна з балета «Выбранніца» ў выкананні Аляўціны Карзянковай і Якава Бацвінніка. Вось што ўспамінала пра дуэт Бацвіннік – Карзянкова балерына Галіна Чарнаярава: «*Яны абодва мне падаюцца ідэальнымі артыстамі. Бацвіннік заўсёды быў у выдатнай форме, спакойны, карэктны. Танцаваў ён выразна, з душой, у яго была добрая тэхніка. Аляўціна Карзянкова таксама была моцнай танцоркай, яна спраўлялася абсалютна з усімі партыямі. Але яна была адначасова і слабай жанчынай, якая ўсё жыццё імкнецца да ўзнёслага, ідэальнага кахання. Дарэчы, некалькі шлюбаў не рэдкасць для балетных. Нам даводзілася стрымліваць сябе шмат у чым: жыццё распісана літаральна па гадзінах, ды і дзяцей нам было непажадана мець, каб заставацца ў форме як мага даўжэй. Натуральна, умацаванню сям'і гэта не спрыяла*».



«Крамлёўскі балет»

У пачатку 90-х быў заснаваны цікавы творчы калектыў – «Крамлёўскі балет». У новую трупу прыйшлі танцоўшчыкі розных школ, рознай прафесійнай падрыхтоўкі, розных стыляў выканання. І мастацкаму кіраўніку, педагогам трэба было сфарміраваць з гэтай «пярэстай каманды» годны сталіцы «Крамлёўскі балет».

Групу рэпетытараў узначаліла вядомая балерына Кацярына Максімава. Яна запрасіла да сябе таленавітых педагогаў, якія мелі не проста веды па прафесіі, але, найперш, неслі ў сваім сэрцы вялікую любоў да мастацтва. У іх ліку была і Аляўціна Аляксандраўна Карзянкова. Каля дзесяці гадоў працавала яна педагогам-рэпетытарам у трупе тэатра «Крамлёўскі балет».

А ў сталым узросце зноў вярнулася ў Мінск, які стаў ёй «самым родным горадам на свеце».



Сын Аляўціны Аляксандраўны годны сваёй маці: Алег Карзянкоў – заслужаны артыст Беларусі і Расіі, былы галоўны балетмайстар Растоўскага дзяржаўнага музычнага тэатра. На балетную сцэну ён упершыню выйшаў у 1984 годзе, меў у рэпертуары каля ста роляў. Як правіла, гэта сольныя і галоўныя партыі ў спектаклях Вялікага тэатра Рэспублікі Беларусь і тэатра балета Дзяржаўнага Крамлёўскага палаца. Алег Карзянкоў стаў заснавальнікам балетнай трупы ў Растоўскім музычным тэатры. За пастаноўку балета «Жызэль» быў удастоены дыплома «Чалавек года-2002» Расійскай Федэрацыі.

ВАШ ГАРАСКОП

Чэрвень 2016

Авен

21 сакавіка – 20 красавіка

Новы месяц – новыя магчымасці! У чэрвені вы атрымаеце некалькі прывабных прапаноў, якія могуць дапамагчы вам цалкам змяніць звыклае і плаўнае цячэнне жыцця. Не адмаўляйцеся ад шанцу разбагацець або накіраваць сваё жыццё ў лепшы бок! Усё, што ад вас запатрабуецца – уважлівасць і пільнасць. Поспех можа прыйсці ў выглядзе шчаслівага выпадку або новага чалавека з вашага асяроддзя.

Цялец

21 красавіка – 21 мая

У гэтым месяцы вы будзеце чэрпаць сваю энергію менавіта са зносін з людзьмі. Размовы, смех і прыемныя эмоцыі зробяць вас больш устойлівымі да ўплыву знешняга асяроддзя і падораць магутны паток станоўчай энергіі. Чэрвень ідэальна падыходзіць для вырашэння фінансавых пытанняў. Калі ў вас ёсць даўгі або неаплачаныя рахункі, то менавіта цяпер вы атрымаеце магчымасць уладзіць усе справы.

Блізняты

22 мая – 21 чэрвеня

Вам у чэрвені не пашкодзіць унесці крыху эгаізму ў паводзіны. Вы занадта добрыя і спагадныя да людзей, часам нават на шкоду сабе. Зоркі прапануюць адмовіцца ад такіх паводзін – кантактуйце толькі з тымі, хто вам падабаецца. Не марнуйце свой час на непрыемных вам людзей. Паспрабуйце зразумець, што немагчыма ўсім падабацца і быць прыязным да ўсіх, а ваша энергія не бясконцая.

Рак

22 чэрвеня – 22 ліпеня

У гэты перыяд папесціце сябе. Падарыце сабе што-небудзь з адзення, запішыцеся ў салон прыгажосці або цырульню, схадзіце ў рэстаран. Не думайце, што гэта эгаізм, наадварот, такое баўленне вольнага часу дасць вам магчымасць маральна адпачыць, а гэта менавіта тое, што вам трэба. У апошнія дні месяца да вас звернецца па дапамогу чалавек, з якім вы раней сябравалі. Дапамажыце яму абавязкова, калі ў вас ёсць такая магчымасць.

Леў

23 ліпеня – 23 жніўня

Чэрвень не будзе насычаным на падзеі, ён пройдзе для вас спакойна і стабільна. Карыснымі для вас будуць паездкі за горад ці праца ў садзе. Блізкасць да жывой прыроды напоўніць вас энергіяй, нават калі вы вырашыце проста прапалоць пятрушку. У канцы месяца ў Львоў магчыма нечаканае павелічэнне даходаў з новых крыніц фінансавання. Гэта можа быць атрыманне грантаў, выйгрыш у латарэю або матэрыяльная дапамога ад блізкіх.

Дзева

24 жніўня – 23 верасня

Усё добра, што ў меру! У гэты перыяд ёсць небяспека без меры аддавацца чамусьці не зусім карыснаму. Памятайце, што вас няма каму кантраляваць, гэта можаце рабіць толькі вы самі. Празмернае абжорства абернецца лішняй вагой, а нездаровы лад жыцця – ускладненнямі са здароўем. У сярэдзіне чэрвеня ў вас з'явіцца жаданне разнастаіць цячэнне асабістага жыцця. Імкніцеся да гэтага праз станоўчыя эмоцыі, а не праз рэўнасць ці сваркі.

Вадалей

21 студзеня – 18 лютага

Да гэтага часу вы дазваляеце людзям маніпуляваць сабой. Вам складана сказаць "не". Для вас працей выканаць непрыемнае вам заданне, толькі каб не засмучаць чалавека адмовай. Неўзабаве зноў узнікне сітуацыя, калі вы павінны будзеце наступіць сабе на горла альбо набрацца сіл і зрабіць так, як зручна менавіта вам. Памятайце, што жыццё дае нам урокі да той пары, пакуль мы іх не засвоім і не пачнём дзейнічаць правільна. Вы жывяце не для таго, каб радаваць навакольных, а, у першую чаргу, для сябе.

Скарпіён

24 кастрычніка – 22 лістапада

Спакой і стрыманасць! Чэрвень Скарпіёну рэкамендуецца прайсці з максімальным цярпеннем, не прымаючы паспешлівых рашэнняў і ўстрымліваючыся ад імпульсіўных дзеянняў. Асабліва будзьце ўважлівыя у грашовых пытаннях. Прымаючы рашэнне інвеставаць ці не, лепш парайцеся з фінансавым спецыялістам, якому вы давяраеце. Здароўе ў гэты час вас не падвядзе, а вось легкадумнае стаўленне да простых мер бяспекі можа пашкодзіць, таму будзьце акуратнымі.

Стралец

23 лістапада –21 снежня

Смела ідзіце за сваёй марай! Усе вашы намаганні прывядуць вас да жаданай мэты. Няхай гэта здарыцца не адразу, але менавіта цяпер вы зразумееце, што рухаецеся ў правільным кірунку. Не бойцеся сваіх мрояў, лепш прыдумляйце спосабы іх рэалізацыі. Што да спраў любоўных, то Стральцам не рэкамендуецца навязвацца. Магчыма, у вашых асабістых адносінах наступіла зацішша, і вы захочаце нагадаць пра сябе партнёру. Ведайце, што такія паводзіны будуць толькі раздражняць яго.

Шалі

24 верасня – 23 кастрычніка

У сярэдзіне месяца вы можаце патрапіць у вышэйшае грамадства. Асвяжыце свае веды правілаў этыкету, каб не трапіць у няёмкае становішча. Аднак усё ж лепшымі будуць натуральныя паводзіны. Не захапляйцеся гульнёй у "шляхетную лэдзі", гэта можа аказацца недарэчным. У канцы чэрвеня ёсць верагоднасць таго, што вы можаце страціць грошы. Будзьце ўважлівыя і асцярожныя, асабліва ў зносінах з незнаёмымі людзьмі.

Казярог

22 снежня – 20 студзеня

На працы ў вас магчымы сезонны аўрал. Набярыцеся цярпення і сіл, паколькі ён можа зацягнуцца. Працуйце з аддачай, але не выкладайцеся на ўсе сто, бо можаце хутка выйсці са строю. Атрымаць энергію вы можаце ад зносін з дзецьмі, сваімі або чужымі. Гуляйце з імі, няньчыце або песціце падарункамі – дзіцячая радасць удыхне ў вас сілы і жаданне рабіць звычайныя бытавыя рэчы.

Рыбы

19 лютага – 20 сакавіка

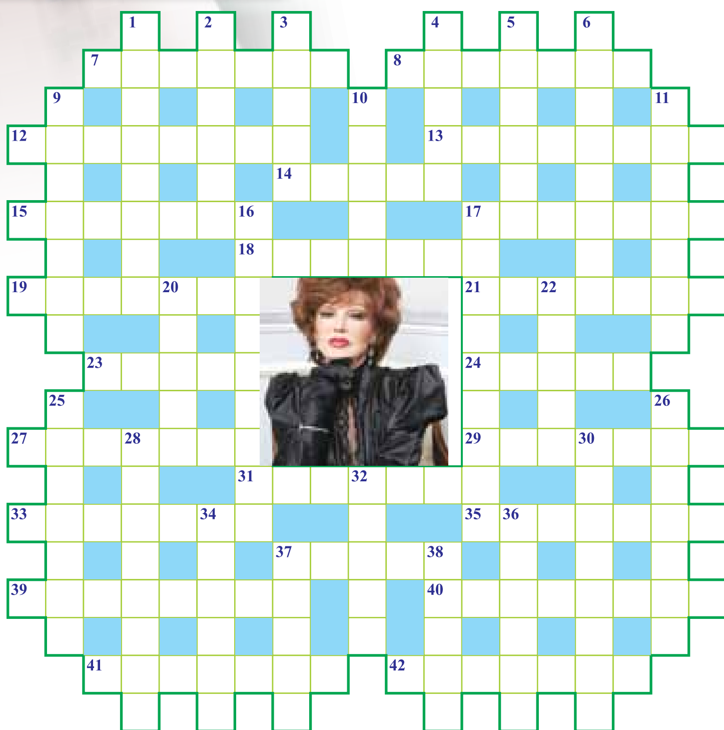
Сярэдзіна месяца – час для прыняцця рашэнняў. Пара вызначыцца з тым, чаго вы чакаеце ад будучыні, і рабіць неабходныя захады. Ацаніце тое, чым вы займаецеся цяпер з пункту гледжання карысці для вашых мэтаў. Магчыма, ваша праца або цяперашні жыццёвы ўклад не спрыяюць дасягненню таго, да чаго вы імкнецеся ў будучым. Не бойцеся змен – дзейнічайце!



КРОССВОРД

По горизонтали: 7. Человек, которому приходится вертеться на работе (цирк). **8.** Носитель ватного халата и бараньей шапки в жару. **12.** Дорожная четырехколёсная, обычно крытая повозка. **13.** Смотри фото. **14.** Живописное изображение святых. **15.** Психологический практикум менеджеров. **17.** Место, где купили резиновую Зину. **18.** Представительница народа Европы. **19.** Треугольный платок на голову. **21.** Сельскохозяйственная машина для посадки картофеля. **23.** Инструмент для сверления отверстий. **24.** Русский писатель, художник, картина "Гонец". **27.** Религиозная принадлежность римского папы. **29.** Там два медведя не уживутся. **31.** Апартаменты спичечной компании. **33.** Имя французской певицы Паради. **35.** Торги со стартовой ценой. **37.** Окультуренная площадка с травой. **39.** Главный обвинитель в суде. **40.** Что угрожало Земле в фильме "Армагеддон"? **41.** Духовная песня-гимн. **42.** Однородная смесь, состоящая из мелко раздробленных частиц.

По вертикали: 1. Национальность братьев Кличко. **2.** Вальс, воспетый Розенбаумом. **3.** Коренное население одного из народов Сибири. **4.** Буря со снежными вихрями. **5.** Большой продолговатый стог сена. **6.** Программа, транслируемая по радио, телевидению. **9.** Тот, кто любит свое Отчество. **10.** Бег по инициативе Барбоса в фильме. **11.** Какой инструмент считается королевой оркестра? **16.** Темноцветная осадочная горная порода. **17.** Кухонная утварь, превращающая свинину в фарш. **20.** Снасть бегучего такелажа, с помощью которой убираются косые паруса. **22.** Новый гражданин России ... Депардье. **25.** Историческая область и провинция в Испании. **26.** Руководитель массовых развлечений. **28.** Коллега публициста и хроникера. **30.** Поле, засеянное "королевой кормовых культур". **32.** "Взгляд из кабины водителя". **34.** Подвижная часть подъемного крана. **36.** Без нее работает трудоголик. **37.** Персонаж романа А.Дюма "Три мушкетера", слуга Атоса. **38.** Чью волю выясняют, проводя референдум?



Кроссворд составил Юрий ФАЛИНСКИЙ.

ОТВЕТЫ

По горизонтали: 7. Акробат. **8.** Туркмен. **12.** Тарантас. **13.** Гурченко. **14.** Икона. **15.** Тренинг. **17.** Магазин. **18.** Русская. **19.** Косынка. **21.** Сажалка. **23.** Бурав. **24.** Рерих. **27.** Католик. **29.** Берлога. **31.** Коробок. **33.** Ванесса. **35.** Аукцион. **37.** Газон. **39.** Прокурор. **40.** Астероид. **41.** Псальма. **42.** Коллоид.

По вертикали: 1. Украинцы. **2.** Бостон. **3.** Манси. **4.** Пурга. **5.** Скирда. **6.** Передача. **9.** Патриот. **10.** Кросс. **11.** Скрипка. **16.** Граувакка. **17.** Мясорубка. **20.** Нирал. **22.** Жерар. **25.** Наварра. **26.** Игровик. **28.** Очеркист. **30.** Люцерник. **32.** Обзор. **34.** Стрела. **36.** Усталь. **37.** Гримо. **38.** Народ.



ЮЛЯ – 4 года.

Как-то вечером заставляют Юлю собирать игрушки, а она отвечает:

– Мне не хочется, лучше я пойду в углу постою.

ИГОРЕК – 6 лет.

– Мама, наша бабушка уже совсем ничего не соображает...

– Это почему же?

– Когда мы к ней в гости приезжаем, она меня не узнает. Каждый раз спрашивает: "Ой, кто это к нам пришел?!"

Света – 5 лет.

– Мама, почему ты сначала учила меня ходить и говорить, а теперь хочешь, чтобы я сидела и молчала?!

Цитата

Не воспитывайте детей,
все равно они будут похожи на вас.
Воспитывайте себя.

Английская пословица.



Сканворд



Сканворд составил Юрий ФАЛИНСКИЙ.

Будзем разам, сяброўкі!

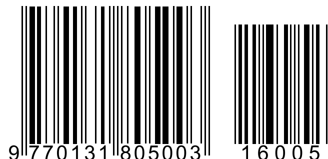


Фота Іоланты ВАШКЕВІЧ



АЛЕСЯ

ISSN 0131-8055



Чытайце і выпісвайце часопіс для жанчын і пра жанчын Беларусі

Падпісныя індэксы:

74995 для індывідуальных падпісчыкаў

749952 для ведамасных падпісчыкаў